

# સૂર્ય નમઃ

કાવ્યે

બીજ અને મ

અને

શાસ્ત્રીય પદ્યો

(આદ્ય)

સૂર્ય નમઃ મ મ અને સૂર્ય

સૂર્યના દેહ

નિગદ્ય હ અગત્ય પોર

બીજ આદ્ય

ઉત્ત નામયણ મુગલ જેણ  
મસલ જે એમ. પડય હ એ

મસલ

હવે હું અમારે સ્વાધીન છું.

હ. લ. શાહ.

પ્રગટ થયેલ.

ક. ક. મ. "

કિ. ૦-૧-૦

કિ. ૦-૧-૦

\*નાણે લખવાની મગી શકશે.

“સૂર્ય જગતનું જીવન છે”

## સૂર્ય—નમસ્કાર

અથવા

શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિસર પ્રણામ અને તે દ્વારા થી  
કસરતના સાહિત્ય રહિત નિર્ભય વ્યાયામ  
તથા તે કરવાની સંપૂર્ણ રીત.

ઔધના સરદાર શ્રીમંત બી. એસ. પંત બી. એ. પ્રતિનિધિ  
મરાઠી તથા અંગ્રેજીમાં લખેલા લેખો રચ્યા

પરવાનગીથી ગુજરાતીમાં

લેખક અને પ્રકાશક

હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.

ખેતવાડી પ મી ગલી, સેન્ડહસ્ટ રોડ, મુંબઈ ૪.

આવૃત્તિ ૨ જી

પ્રત ૨૦૦૦.

સંવત ૧૯૮૪

સને ૧૯૨૮.

કિંમત ૪ આના, પોસ્ટેજ એક આના જુદું

પહેલી આવૃત્તિ બહાર પડી તા. ૨૫-૭-૧૯૨૮	} કુલ પ્રત
બીજી .... તા. ૨૩-૧૦-૧૯૨૮	

૩૦૦૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૨૭૨ ૦૮૨ : ૩

૧૪૩૨૨

અભિપ્રાયો.

મુંબઈના નામદાર ગવર્નર સર લેસ્લી વિલ્સન શું કહે છે ?

—o—

“ જાણ પતંગા બાંધવામાં બધાં મળ્યોએ સરદાર સાહેબ ( યૌધના શ્રીમંત પંત પ્રતિનિધિ ) ઉપરથી ઘડો લેવાનો એ અને માત્ર અમલ તળેના હિંદે નહિં પણ તેની સાથે બધાં દેશી રાજ્યોએ પાત્ર પ્રજાના લાભને ખાતર આ નમસ્કાર ( સૂર્ય નમસ્કાર ) ની દાખલ કરી દેની જોઈએ. ”

દુસ્તાન અને પ્રજામિત્ર તા. ૨૮-૭-૧૯૨૮ રાનીવાર.

—o—

જીનાગઢના બહુિતા શહેરી અને અત્રેની શેર બજારમાં કામ કરી હાલમાં નીવૃત્તિપરાયણ બની ધર્મીજી જીવન ગળનારા રા. હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ સાહે તરફથી ઉપરોક્ત પુસ્તક બાહેર પાડવામાં આવ્યું છે. જેમા અજ્ઞાનના સરદાર શ્રીમંત બી. એસ. પંત પ્રતિનિધી બી. એ. નાં મરાઠી લખાણોના મુખ્ય આધાર લાઇને, શસ્ત્રકત વધી મુજબ મત્રોચાર સહીત સૂર્યને દંડવત પ્રણામ વડે નમસ્કાર કરવામાં રહેલા માનસીક ઉત્ક્રાંત શારીરિક ફાયાએ બહુજ મારી રીતે રુબલ્લવવામા આવ્યા છે, અને આખાલ, વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરૂષ સર્વેએ સૂર્ય નમસ્કાર કરવાની કેટલી જરૂર છે તે દર્શાવી, નમસ્કાર વીધીનાં યોગ્ય પણ આપવામાં આવ્યાં છે. અને ના. ગવર્નર નથા મહાત્મા નથુરામ શસ્ત્રાએ આ પ્રયાસ માટે ઉત્તમ અભીપ્રાયો આપેલા હોવાથી, આ પુસ્તકને ખરીદીને તેનો પુરેપુરો લાભ લેવાની અમારા વાચકોને અમે બહુ મળુ કરીએ છીએ.

મુંબઈ સમાચાર તા. ૨૮-૭-૧૯૨૮ ગુરુવાર.

—o—

સૂર્યને પશ્ચતીસર નમસ્કાર કરનાથી શરીરને કેવો લાભ થાય છે તે દરમ્યા વનારૂં પુસ્તક અજ્ઞાનના રાજ્ય કરતા શ્રીમંત. બી. એસ. પંત બી. એ. પ્રતિનિધીએ

કમેલ અને મરાઠીમાં લખ્યા પછી શ્રીયુત હરખચંદે લખામીચંદે શાહે તેનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કર્યું છે. આ પુસ્તકમાં સૂર્યને નમસ્કાર કેવી રીતે કરવા અને દરેક નમસ્કાર વખતે કયા મંત્ર ઉચારવા તે દરશાનારે આકૃતિઓનું ચિત્રપટ અને મંત્રો પણ આપવામાં આવ્યા છે. સૂર્યને નમસ્કાર કરવામાં ધારમીક લાભ નહીં હોય પરંતુ શારીરિક દ્રષ્ટીએ તો તેમાં લાભ છે તે સહ કાઈ રહેનારથી સમજી શકે તેમ છે. આ નમસ્કાર એક જાતની કસરત છે અને તે સૂર્યના દર્શન થઈ શકે તેવી રીતે યુક્તી હવામાં કરવાથી જરૂર શરીરને તેથી લાભજ થાય એ નીર્ણયિત છે. સૂર્યને નમસ્કાર કરવાથી કેવા લાભ થાય છે તે આ પુસ્તકનાં સમજાવવામાં આવ્યું છે અને પાશ્વચાત્ય પંડીતના અનુભવ અને અભીપ્રાય પણ ટાંકવામાં આવ્યા છે આવી જાતનાં પુસ્તક આપણી ભાષામાં ઘણાં જુદાં છે તે જોતાં શ્રીયુત હરખચંદે પુસ્તકનું ભાષાંતર કરી તે પ્રગટ કરવામાં સાહીત્યની સેવાજ બજાવેલી ગણાશે. સાધારણ રીતે એમ મનાય છે કે પાંચ પછસે સુખી અને સાધનસંપન્ન માણસો શારીરિક અને ધારમીક વીવરો પર ઘણું એકજુ લક્ષ આપે છે અને સાહીત્યને તે તેમને શોખ જોતો નથી, પણ આ માન્યતામાં પણ અપવાદ રહેલો છે તે શ્રીયુત હરખચંદે શાહે આ પુસ્તક પ્રગટ કરી બતાવી આપ્યું છે.

‘ગુજરાતી’ તા. ૧૨-૮-૧૯૨૮

— ૦ —

દક્ષિણના એક રાજ્ય ઓંધના સરદારને વ્યાયામનો, ખાસ કરીને સૂર્યનમસ્કાર દ્વારા યતા વ્યાયામનો શોખ હોઈને, તેમણે તે સબંધી જાતિ અનુભવ લીધેલા અને તે ઉપરથી તેમણે અમેલ અને મરાઠીમાં કેટલાક લેખો લખ્યા હતા. એ લેખોનો આ પુસ્તકમાં અનુવાદ આપેલો છે. આમાં શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી સૂર્યને નમસ્કાર કરવાથી વ્યાયામમાં મળત લાભો કેવી રીતે મળે છે તે, તેમજ સૂર્ય નમસ્કાર કેવી રીતે કરવા તેના સંપૂર્ણ વિગત આપી છે. તે ઉપરાંત એક યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટ મી. બી. એમ. લેસર લેસારીઓના સ્વાનુભવ અને સૂર્ય નમસ્કારથી આંખોને યતા લાભ વિષે શ્રી. સીતાબાઈ ક્રીડોસ્કરનો લેખ પણ આપ્યો છે. અધ્યાસીઓની સુગમતા માટે છેવટે સૂર્યનમસ્કારનું ચિત્રપટ પણ આપ્યું છે. સૂર્યનમસ્કારનો પ્રવિગ કસી એવાની પ્રત્યક્ષે અમારી બલામણ છે. આપણી

પ્રાચીન ધાર્મિક પ્રથામાં સૂર્ય નમસ્કાર અગ્રસ્થાને હતો અને તે હરકોઈ ધર્મ શ્રદ્ધાળુ શ્રી પુરૂષ નિત્ય કરવાને ચુકતું ન હતું. આશા છે કે આ એક સારીરિક દૃષ્ટિએ પણ અતિ ઉપયોગી પ્રથા પુનઃ અનુભવવાની ઉપયુક્તતા સર્વ કોઈ શ્રદ્ધાળુ જન વિચારશે; અને આવાં પુસ્તકો તેમાં માર્ગદર્શક નહીં તે પ્રેરક પણ થશે.

**ગુજરાતી પંચ, અમદાવાદ. તા. ૯ મી સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૨૮**

—o—

સતારા જીલ્લાના ઔદ્યોગ સંસ્થાનના સરદાર શ્રી. ભવાનરાવ શ્રીનિવાસરાવ ઉર્ફે બાબાસાહેબ પંત બી. એ. પ્રતિનિધિએ લખેલા મરાઠી પુસ્તક ઉપરથી આ તરજીમો તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે. સૂર્ય સામે ઉભા રહી જીદાં જીદાં અંગને કસરતો આપવાથી શરીરના લોહીમાં અને તાકાદમાં સુધારો થાય છે, એ મુદ્દા ઉપર આમાં સારી સમજવટ છે. નમસ્કાર પદ્ધતિઓ તથા તે દર્શાવતો એક 'માટે' પણ આપેલો છે. વ્યાયામ-પ્રેમીઓને પુસ્તક ઠીક ઉપયોગી થઈ પડશે.

**સાંજવર્તમાન તા. ૩-૯-૨૮ સોમવાર,**

—o—

**શ્રીયુત હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ.**

જીના અને જાણીતા સાહિત્યવાલાસી ભાઈ હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ તરફથી “સૂર્ય નમસ્કાર”નું સચીત્ર સુંદર પુસ્તક અમેને મળ્યું છે. આ પુસ્તક મુળ મરાઠીમાં ઔદ્યોગ સરદાર શ્રીમંત બી એસ. પંત બી. એ. એ લખેલું છે અને તેનો અનુવાદ સરળ તથા સાદી ગુજરાતી ભાષામાં મી. હરખચંદે ધણીજી ઉત્તમ શૈલીમાં કર્યો છે, જે માટે તેમને હીંદુ પ્રજા ખરેખર ધન્યવાદ આપશે. સૂર્યની ઉપાસનાથી શારીરિક ઉન્નતી કેવી રીતે થઈ શકે, તેની યોજના આ પુસ્તકની બંદર બતાવવામાં આવી છે અને અમેને લાગે છે કે ગુજરાતી સાહિત્યમાં આવી નવતરનાં પુસ્તકની માદી ખાટ રીતે હરખચંદે પુરી પાડી ગુજરાતી જાણકાર આલમની ખૂબ જ અગત્યની સેવા બજાવી છે. તેઓ સોલો પ્રેમી ઉત્સાહી વીદ્યાન લેખક છે, અને તેથીજ બીજા તથા મંત્રો સહીત પ્રણામ તેમજ તેની દ્વારા થતી શાસ્ત્ર પદ્ધતિસર કસરતને લગતાં ચીત્રો સાથે તેઓના કલમથી લખાયેલો અનુવાદ ધણી સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવા અને કાલ ઉગતી પ્રજાને શારીરિક બાંધો દીવસે દીવસે નમણા પડવાના ફરીયા વધતી જાય છે અને તેવા સમયમાં શારીરિક સંપત્તિ વધારવાનો દીક્ષા મત્ર આપનારા આવાં પુસ્તક ધણીજી આવકારદાયક થઈ પડે છે. જિજ્ઞાસુઓએ આ પુસ્તક ખચાતજ ખાંચવા લાયક છે.

## સુસ્મરણ.

પરલોકવાસી શેઠ દેવકરણ નાનજી જે. પી.

ગરીબાર્ધમાંથી આપખજથી આગળ વધી આપે શ્રીમંતાધ મેળકી હતી છતાં ગરીબનાં દુઃખોને હંમેશાં સ્મરણમાં રાખી તેઓને મદદ દેતા. પાઠશાળા, દેવાલય, ધર્મશાળા અને સદાવ્રત કરી આપના ધનનો અન્યને પણ લાભ આપ્યો હતો. “સત્ય બોલવું અને સત્ય ચાલવું” એ તો આપનો મુદ્રાલેખ હતો અને તેને આપે છેવટ સુધી પાળ્યો હતો. વેપારી વર્ગ તેમજ ખીજા લોકોમાં સત્યતા અને પ્રમાણિકતાની આપે છાપ બેસાડી હતી. સંસ્કૃત ભાષાનો ઉડો અભ્યાસ કરી ધર્મશાસ્ત્ર અને આયુર્વેદને તો આપે પોતાના પ્રિય વિષયો કરી લીધા હતા. એ વિષયોમાં આપની નિપુણતાથી અને સંસ્કૃત ભાષામાં આપના વાક્યાનુયંથી વિદ્વાનો આપને વખાણતા એટલુંજ નહિ પણ મંથુરાનાં પંડિતોએ તો તેટલા માટે સભા કરી આપને માનપત્ર આપ્યું હતું. સરકારે પણ “મુલેહના અમલદાર (જે. પી.)” નો ઇલકામ આપને આપ્યો હતો.

આપના આવા ઉજવળ જીવનને માટે અને પચીસ વરસના આપની સાથેના મારા સંબંધમાં અનેક વખત થયેલા આપના ઉપકારોનો હું ઋણી છું તેથી આ નાના પણ ઉપયોગી પુસ્તક સાથે આપનું આ સ્મરણપત્ર લખતાં મને અનહદ આનંદ થાય છે.

આપનો સંવક,

હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.

## શુદ્ધિ—પત્ર.

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ.
૬	૨૪	જગત	જગત
૨૨	૧૧	સ્થીતમાં	સ્થીતિમાં
૨૪	૧૪	આવશ્યકતા	આવશ્યકતા
૨૭	૧૫	આકાર	ઓંકાર
૨૮	૫	ઢી:	ઢી
૨૮	૭	ઢ	ઢં
૨૮	૯	ઢ	ઢાં
૨૮	૧૧	સાથી	સૌથી
૨૮	૨૧	ક્રિયા	ક્રિયા
૨૯	૧	ઢા	ઢાં
૨૯	૧૧	પરમા	પરમા
૨૯	૧૩	ૐ	ૐ
૨૯	૧૬	ઢા	ઢાં
૨૯	૧૮	હૃદયમાંથી, ઢા	હૃદયમાંથી, ઢાં
૨૯	૧૯	હૃદય	હૃદય
૩૧	૩, ૧૧, ૧૫.	ઢા	ઢાં
૩૪	૪	સ્વનુભવ	સ્વાનુભવ
૩૬	૧૩	ત્યારે,	ત્યારે
૪૦	૧	ત્યાર	તૈયાર
૪૦	૧૧	મારી	તમારી
૪૩	૧૦	નમસ્કારની	નમસ્કારની
૪૫	૧૬	કોઇ	કોઇ
૪૭	૩	થય	પ્રથમ
૪૮	૬	દેખાય !	દેખાય છે !
૫૦	૪	મનની	મનની





## પ્રસ્તાવના.

તારીખ ૨૫ મી જુલાઈ સને ૧૯૨૮ ને દીવસે આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ જન સમાજ પાસે મુકયા પછી અમારું એવું માનવું હતું કે આ ઉપયોગી વિષયને જન સમાજ પાસે મુકી અમારી ફરજમાંથી અમે મુક્ત થયા છીએ. દોઢ બે માસના ટુંકા અરસામાં પાછી બીજી આવૃત્તિ પાઠવી પડશે એવો સ્વપ્નાંશ પણ નહોતો અને હોય પણ નહીં કેમકે અમારી હાલની પ્રવૃત્તિ તો આધ્યાત્મિક અભ્યાસ તરફ છે. પણ પહેલી આવૃત્તિએ વિરાટ સ્વરૂપ લઈ રંગુન, રાવલપીંડી, કરાંચી અને કાલીકટ સુધી પ્રસરી જઈ પોતાના વિષયનો સ્વાદ થપ્પડી માગણી વધારી મુકી અને “જમણુવારમાં આમત્રેલી દરેક વ્યક્તિ તપ્ત ન થાય તે પહેલાં પાક ખલાસ થયો છે એમ કહેવું ઉચિત નથી,” એમ કાઢી નિત્રો અને શુશ્લેષકોએ પ્રોત્સાહન દીધું. આથી વાંચકગ્રંથ થોડી બીજી સામગ્રી ઉમેરી પકવાન પાછું તમારી પાસે મેલ્યું છે. તેને ન્યાય આપજો, તેનો લાલ લેજો અને હજી વધારે જોઈએ તો કહેજો.

ધાર્મિક તત્ત્વમય આ ગ્રંથ વ્યાયામથી માણસ માત્રને બહુ લાભ થાય છે. પહેલી આવૃત્તિમાં બીજી ઘણું કહેવા ઉપરાંત સ્ત્રી વર્ગને પણ ખાસ લાલ થાય છે તે જણાવેલ છે. આ બીજી આવૃત્તિમાં, નાના બાળકનાં મોટી ઉંધરસ જેવાં હઠીલાં હરદો આવા વ્યાયામથી કેવાં અદ્રવ્ય થાય છે તે જણાવવા ઉપરાંત, એક આખા નમસ્કારમાં શરીરની થતી જુદી જુદી સ્થિતિમાં શરીરના કયા કયા ભાગ ઉપર તાણ આવે છે તે દેખમાં જણાવવા ઉપરાંત નવાં નિત્રોથી વધારે સ્પષ્ટ

કરવામાં આવેલ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં લોકો આ વ્યાયામના વિષયમાં બહુ રસ લેતા હોવાથી તે વિષય ઉપર ત્યાં બહુ લખાયું છે. આપણા દેશમાં તેથી ઉલટું છે. વ્યાયામ ઉપર લક્ષ અને તેને લગતું સાહિત્ય પણ બહુ જુજ છે એ પણ આપણા દેશની દુર્દશામાં કારણભૂત છે. સૂર્યને નમસ્કાર દ્વારા કરવામાં આવતો વ્યાયામ આપણા દેશમાં પ્રચલિત હતો અને ગમે તે રીતમાં સૂર્યના કિરણનો લાભ લેવા ખુદી જગ્યામાં ૧૦૮ નમસ્કાર ઘણા લોકો ભાવસહિત કરતા એવા દાખલા હજી મોજુદ છે.

સ્ત્રીઓ અને બાળકો જેઓને બાળબોધ લીધીનું જ્ઞાન ન હોય તેઓને માટે બર નમસ્કારના બીજ અને મંત્ર ગુજરાતી લીધીમાં એક જુદા પાના ઉપર આપ્યા છે. બાળકો પાસે મંત્રો સાથે નમસ્કાર કરાવવાથી તેઓની ધાર્મિક બાવના અને સંસ્કાર વધશે. વેદિક મંત્રોચ્ચારના અધિકારી અને શિક્ષક દ્વીગ્ને માટે બીજ અને વેદિક મંત્ર સાથના બાર નમસ્કારના મંત્રો એક જુદા પાના ઉપર આપ્યા છે. આમ મુધારો વધારો કરવા છતાં કિંમતમાં વધારો કર્યો નથી, કેમકે સાહિત્યનું વાચન જેમ અને તેમ સરતું હોવું જોઈએ એવો અમારો મત છે.

છેવટે મિત્રો, શુભેચ્છકો વર્તમાનપત્રો અને હિંદુ તથા પારસી ગ્રાહક વર્ગ આ પુસ્તકને જે સહાનુભૂતી અને ઉત્તેજન આપ્યું છે તેને માટે અમે તેઓ પ્રત્યેકના આ રીતે ઉપકાર માનીએ છીએ.

-----0-----

(વજયા દશમી, મંગળવાર સં. ૧૯૮૪. } હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ.  
 મુંબઈ તારીખ ૨૩-૧૦-૧૯૨૮.

## અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ.	વિષય.	પાનું.
૧	વ્યાયામની આવશ્યકતા.	૭
૨	અન્ય રીતોની કસરતની ખામીઓ.	૯
૩	સૌથી ઉત્તમ વ્યાયામ-સૂર્યનમસ્કાર.	૧૦
૪	સૂર્યને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરવાનું મહત્વ.	૧૨
૫	સૂર્ય નમસ્કારરૂપી વ્યાયામ કરવાની રીત.	૧૪
૬	નમસ્કારરૂપી વ્યાયામથી શરીર કેમ ખીલે ?	૧૯
૭	કસરતમાં મનની એકાગ્રતાની આવશ્યકતા.	૨૪
૮	નમસ્કારરૂપી વ્યાયામમાં દૃષ્ટિનો ઉપયોગ.	૨૬
૯	નમસ્કારરૂપી વ્યાયામમાં વાણીનો ઉપયોગ.	૨૭
૧૦	અક્ષરોના ઉચ્ચારથી શરીરના ભાગો ઉપર શું અસર થાય છે ?	૩૪
	(એક યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટનો સ્વાનુભાવ.)	
૧૧	શ્રીમંત પંત પ્રતિનિધિનો પોતાનો અનુભવ.	૪૩
૧૨	સ્ત્રીઓને સૂર્યનમસ્કારથી શારીરિક શું લાભ થાય છે ?	૪૩
	(એક પુખ્ત ઉમરની બાઈનો પોતાનો અનુભવ)	
૧૩	નાનાં છોકરાં અને નમસ્કાર વ્યાયામ.	૫૨

## પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

સતારા ડીરટ્રીકટમાં આવેલા ઐષ સંસ્થાનના સરદાર શ્રીમંત ભવાનરાવ શ્રીનીવાસરાવ ઉર્ફે બાળાસાહેબ પંત બી. એ. પ્રતિનિધિએ “સૂર્ય-નમસ્કાર” ઉપર મરાઠીમાં લખેલા અને સ્વાધ્યાય મંડળ તરફથી બહાર પડતી પુરુષાર્થ ગ્રંથમાળાના બીજા અંકમાં પ્રગટ થયેલા લેખના તથા તે પછી તેઓ સાહેબે તેજ વિષય ઉપર વિસ્તારથી લખી પ્રગટ કરેલા અંગ્રેજી પુસ્તકના મોટા ભાગનો આ પુસ્તકમાં ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ છે. આવા ઉપયોગી વિષયનો ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ થઇ ગુજરાત પ્રજાને પણ તે મારફત “સૂર્ય-નમસ્કાર”ના ગુણો જાણવામાં આવે અને તેને અમલમાં મુકી તેનો લાભ તે પ્રજા પણ લેતી થાય એવા આશયથી મને તેનો અનુવાદ કરવા પરવાનગી આપી છે તેને માટે તેનો હું અત્યંત આભારી છું.

વાંચનારને આ ગ્રંથનું ઉપર ઉપરથી વાચન કરતાં તો એમજ જણાશે કે પહેલવાન અને કુસ્તી લડવાના ધંધા ઉપર આશ્રયીકા ચલાવનાર કસરતખાને જે દંડ પીઠવાની કસરત કરે છે તે આ છે. પણ ગમે તેવી રીતે રાંધેલી અને પદ્ધતિસર રાંધેલી રસોઇમાં જેટલો તફાવત છે તેટલોજ તફાવત તે કસરત અને આ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ઉપર રચાયેલ “સૂર્ય નમસ્કાર”ના વ્યાયામમાં છે.

શારિરીક અને માનસિક સુધારણાર્થે કોઈ પણ કસરતની આવશ્યકતા છે એ વીશે તો કોઇને શંકા નથી. જતાં, ફક્ત લજ્જા, બીનિ કે એવા કોઈ નજીવા બહાના હેઠળ, તેને અમલમાં મુકતાં જનસમાજનો મોટો ભાગ બહુધા અચકાય છે. બાળ અને વૃદ્ધ દરેક ગમે તે ઉમરે, ધારે તો તેને અમલમાં મુકી શકે છે.

બીજી કસરત તો એવી છે કે જેમાં સમય, સાધન કે સાથીની

જરૂર રહે છે. પણ આ પુસ્તકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સૂચનમરકારના વ્યાયામમાં તેવા સાથીની તો જરૂરજ નથી અને સમય તથા સાધનની અછાપેજ જરૂર છે. બાળકનો સ્વભાવ ધરના વડીલોનું અનુકરણ કરવાનો છે. પણ જનસમાજમાં જ્યાં વડીલોમાંજ મુજે કસરતનો અભાવ હોય ત્યાં બાળકોની શી વાત કરવી ?

એટલા માટે હવે તો આ રસ્તે પ્રગતે સશક્ત, નિરોગી અને ઉત્સાહી કરવાને માટે રાખએ અને તેના કેળવણી ખાતાના અધિકારીઓએ ખાસ ધ્યાનપર લેવાનું છે ક્રીકેટ કે ટેનીસ જેવી પાશ્વિમાત્મ કસરતની પેઠે શાળા પાઠશાળાઓમાં, ભણવાના સમયમાંથી થોડો વખત આ આપણી શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરત માટે પણ રાખવો જોઈએ. શિક્ષકોદ્વારા બાળકોને આ કસરતમાં ઉત્સાહ વધારી સમય જતાં બધા વર્ગોમાં તે ફરજિયાત કરવો જોઈએ. અને તેમ થતાં અમારી ખાત્રી છે કે અમુક સમય ગયા પછી વિદ્યાર્થીઓને પોતાની મેજે સમજાશે કે કમ જાનની કસરતથી તેઓમાં બળ અને ઉત્સાહ વધે છે. ઘણા સંતોષ અને આનંદની વાત છે કે શ્રીમંત પંત સાહેબે પોતાના આખા રોટની શાળાઓમાં આ સૂચનમરકારની કસરત ફરજિયાત કરી છે. એને માટે પંત સાહેબનું ઘણું ધન્યવાદ ઘટે છે. આવી રીતે બે વરસની અજમાયશ લીધા પછી અને તેનું ચમત્કારીક પરિણામ આવ્યા પછીજ તેઓશ્રીએ આ લેખો લખીને બહાર પાડ્યા છે. નાસકની શાળાઓએ પણ આંધ રોટની શાળાઓનું અનુકરણ કર્યું છે. કુલની પેઠે જ્યારે આ નમરકારની કસરત નાસકની શાળાના વિદ્યાર્થીઓ એક સાથે કરે છે ત્યારે જોનારાઓને તે દેખાવ બહુ આનંદ આપે છે. પંત સાહેબ પોતે રોજ આ નમરકારના ઘણાં આવડત ન કરે છે. તેમના પિતાશ્રી પણ કરતા હતા. પૃથ્વીપાળીને અને અનુપાત સાથે દવા ખાવાથી જેમ વધારે જલ્દી

કાયદો માલમ પડે છે તેમ નિયમો પાળીને સમંત્રક આ સૂચનમસ્કારની કસરતની બાબતમાં પણ સમજવું. એ પ્રમાણે સૂચનમસ્કાર કરવાથી કયે વખતે, કયાં, અને કેવું પરિણામ આવે છે તે પણ આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. આ તો સામાન્ય વાત થઈ પણ સમંત્રક સૂચનમસ્કારથી શારિરીક અને માનસિક સુધારણા ઉપરાંત ધર્મજ્ઞાન અને શ્રદ્ધાળુઓની ભાવનામાં ડેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તે અવલુંનીય છે. સમંત્રક સૂચનમસ્કાર કરતાં કયા સ્વરથી શરૂરતા કયા ભાગમાં શું અસર થાય છે તે પણ આ પુસ્તકમાં વિસ્તારથી જણાવવામાં આવેલ છે. પણ જેમ પોતાના ઘરનાં વડીલો કે પોતાના શુભેચ્છકો જે કંઈ હીતની વાત કહે તેમાં યુવકો બહુધા વિશ્વાસ ન રાખતાં પારકા લોકો દ્વડે વેણમાંએ કાઢ વાંતનો સ્હેજ ઈસારો કરે તો તેને ઝટ માની લેય છે, તેમ જેઓને અમારા શાસ્ત્રોના કહેવામાં વિશ્વાસ ન હોય તેને પ્રત્યક્ષ પુરાવા રૂપે, યુરોપીયન સાયન્ટીસ્ટ મી. બી. એમ. લેસર લેસારીઓનો લેખ આપો વાંચી જવાની તસ્દી લેવા અને પોતાના ત્રીસ વરસના અનુભવ ઉપરથી તેણે જુદા જુદા સ્વરોચ્ચારથી શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર શું અસર થાય છે તે વીશે ૨૫૦૨ શબ્દોમાં જે જણાવ્યું છે તેની ઉપર થોડો સમય નિજ્જાપાતે વિચારી જોવા વિનંતી કરીએ છીએ. હાલતા જમાનામાં મળતી કેળવણીને આધારે બંધાતા વિચારોને અવલંબી સામાન્ય મનુષ્યો આપણા વેદ અને પુરાણોમાં કેવી કેવી અમલકારીક બાબતોનો સામાવેશ છે તે જણાવવાની દરકાર કે તસ્દી લીધા વીના તેને અજ્ઞાનતાથી દૂરી કાઢે છે. આવા લોકોને માટે અમારે અમારા પુરુષોની અજબ શક્તિઓના થોડા નમુના આપવા જોઈએ.

(૧) ઇ. સ. ૩૦૦૦ વર્ષની પૂર્વેના અમારા અથર્વવેદનાં કથું છે કે ઋગવેદના વખતના લોકોએ એક અપંગ સ્ત્રીને ધતુનો પગ ખેસાડી

આપી હાલતી ચાલતી કરી હતી.

પ્રતિ જગ્યાં વિષ્ણુલાયા અધત્તમ ।

ઋગ્વેદ ૧,૧૧૬,૮૦

ચરિત્રંહિ વારિવાચ્છેદિ પૂર્ણ માળખેલસ્ય પરિતકમ્યામ ॥

સઘો જગ્યામાયસી નિષ્ણલાયે ધને હિતે સર્તવે પ્રત્યધત્તમ ॥

ઋગ્વેદ ૧,૧૧૬,૧૫.

(૨) ઉંચા ગણીત શાસ્ત્રમાં તેની નિપૂણતા હતી તેનો પુરાવો:-

પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્ય તે !

(૩) ગ્રીક ઇતિહાસકારોના લેખ ઉપરથી માલમ પડે છે કે “એલેક્ઝાંડર ધી ગ્રેટ” ના વખતમાં પાંચમી તરફ એવા વૈદ્યો હતા કે જેઓ સર્પડંશના કેસો જેવા અસાધ્ય કેસો પણ સારા કરતા હતા.

(૪) લાંબા કાળની વાનને બાળુએ મુકી હાલના વખતના આપણા આર્યોની શક્તિની વાત કરીએ તો તમારી પાસે સર જગદીશચંદ્ર બોઝ જેવા મહાન શોધકની શક્તિનો પુરાવો બસ છે કે જેણે એમ શોધી કાઢ્યું છે કે દરેક વનસ્પતિની ગળ ઉપર ચંદ્રની સત્તા ચાલી રહી છે.

પુષ્ણમિત્રોપધીઃ સર્વાઃ સોમો ભૂત્વા રસાત્મકઃ । ભ. ગી. ૧૫, ૧૩

આ ઉપરથી અમે ઇચ્છીએ છીએ કે અશ્રધ્ધાળુઓ અમારા શાસ્ત્રોને હાંસીમાં કાઢી નાંખવા પહેલાં ત્રણ વખત વિચાર કરશે અને હસીને કાઢી નાંખવાને બદલે તેમાંથી ખરું રહસ્ય શોધવા ઉમંગ રાખશે

હવે શારિરીક કસરત સ્ત્રીઓએ, બચ્ચાંઓએ અને વૃદ્ધોએ કરવી સલાહકારક છે કે નહિ, મંત્રાના કંઈ કિંમત છે કે કેમ, મન એકાગ્ર કરવાને સૂર્યની જરૂર છે કે કેમ, તે વીગે બોલીએ. કબીરજીએ કહ્યું છે કે:-

નારી નિંદા મત કરો, નારી નરકી ખાણુ ।

છસ ખાણુસે પૈદા હુવે, ઋવ પેહલાદ સમાન ॥

માતૃત્વ એક ઇશ્વરી હક છે. મજબુત અને આરોગ્ય માતાજી સુંદર

માળકોને જન્મ આપી શકે. કોણ કહી શકે છે કે દાસના જમાનાની આળાઓ અને સ્ત્રીઓનો શારીરિક બાંધો સંપૂર્ણ છે? સ્ત્રી અને માતા તરીકેની પોતાની ફરજો બજાવવાને માટે તેનું શરીર ખીણે તે પહેલાંજ દાસની આળાઓ ઋતુમતિ થઇ જાય છે, એ શું તેની અનારોગ્યતા નથી? તેઓની નાની વયમાં બેહદ પ્રમાણમાં ક્ષય લાગુ પડે છે એ ક્યાં અગ્નિ-શ્વેદન છે? અરે! એ પણ ક્યાં છાતું છે કે કેટલીક આળાઓને માતા થવામાં બીક રહે છે અને તેથી કેટલીક લગ્ન કરવાની પણ ના પાડે છે? યુરોપ અને અમેરિકામાં છાંદગીનો વીમો ઉતારનારી કંપનીઓ જ્યારે સ્ત્રીઓની છાંદગીના વાંમા ઉતારે છે ત્યારે તેઓનો વીમો તેઓ હિંદુસ્તાનમાં ઉતારતી નથી એ શું થોડી શરમની વાત છે? આ બધાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે સૂર્ય નમસ્કાર જેવી ઘરની અંદર થઈ શકે તેવી કસરત કરતાં તેઓને કરવાં. તેનાથી ઢુંકા ભાવનામાં કેવાં અજાણ જેવાં પરિણામ આવે છે તે વાંધે ૫૦ વરસની ઉંમરના મીસીસ સીતાબાઈ કિર્કોસ્કર જેઓ રોજ સૂર્ય નમસ્કાર કરે છે તેઓનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ જે આ પુસ્તકમાં તેના પોતાના શબ્દોમાં આપ્યો છે તેની તરફ વાંચનારનું આગ્રહ પૂર્વક અમે ધ્યાન ખેંચીએ છીએ. કેટલાકોની એવી માન્યતા છે કે કસરતથી અજીર્ણ કે હૃદયરોગ જેવાં દરદો થાય છે. તેવા બીકણને અમારે કહેવું જોઈએ કે સૂર્ય નમસ્કાર એક બાળુએ રહ્યા પણ બીજી કોઈપણ કસરતથી પણ કંઈ માહી અસર શરીર ઉપર થતીજ નથી. કેટલાક પહેલવાનોની એવી માન્યતા હોય છે કે જેમ વધારે બેઠક, દંડ કે બીજી ગતની કસરત કરીએ તેમ વધારે મજબુત થવાય; અને તેથી કેટલાક પોતાના ગળ ઉપરાંત કસરત કરી મજબુત થવા જાય છે, કે તરત આવા રોગના ભોગ થાય છે. કેટલાક પહેલવાનો, ખુબ આવાથી ખુબ મજબુત થવાય એવું માની ખુબ ખાઈ



અજીવુંના રોગના ભોગ થઈ પડે છે. તેવાઓએ શક્તિ પ્રમાણે કસરત કરવાનું, પચે તેટલું ખાવાનું અને જેમ ઉંમર વધતી જાય તેમ ખોરાક કમી કરતા જવાનું જીવવું જોઈએ નહીં આટલા માટેજ અમારા શાળા પુર્વજોએ કસરત કરનારને વધારે તાણ પડે તેમાંથી બચાવવાને સૂર્યનમસ્કારમાં બીજ અને વેદીક મંત્રો દાખલ કર્યાં છે બીજ અને મંત્ર સાથે રૂપ નમસ્કારનું એક આવર્તન કરતાં ઓછામાં ઓછી સાત આઠ મીનીટ લાગે છે. બીજ અને મંત્રોનો ઉચ્ચાર કરવાના અધિકારની બાબતમાં હાલમાં ઘણો મતભેદ છે. અમરું તો ફક્ત એટલુંજ કહેવું છે કે જેનો જેટલો અધિકાર હશે તેને તેટલુંજ ફળ મળેર આપશે. માટે ઉચ્ચાર માત્રને માટે વધે શા માટે લેવો ?

થે યથા માં પ્રપન્તે તાંસ્તથૈવ લગ્નમ્બહુમ્ । ભ. ગી. ૪ । ૧૧

સાર્વજનિક વિચારદ્રષ્ટિએ જોતાં એક ૮૦ વરસનો વૃધ્ધ પણ બુદ્ધિ-શાળી વ્યક્તિ, એ તેના દેશની કિંમતી થાપણ છે. કેમકે તે મેજશીખ અને દંભદિ વિકારથી રહિત હોય છે. અને પોતાની લાંબી જીંદગીના અનુભવ ઉપરથી તે એક સારો સલાહકાર અને નિર્ણયકાર તરીકેનું કામ જીવવાન પ્રજા માટે કરી શકે છે; અને તેટલા માટે શરીરની યોગ્યતા પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કારની કસરત કરી વૃધ્ધો પણ દિર્ઘાયુ થવા જોઈએ.

આર્યો તો સૂર્યને જીવન માને છે, એટલે એ વીશે લખી સ્વરતાર કરવો એ ઠીક નહીં; પણ પશ્ચિમના મોટા વિદ્વાનો પણ હવે તે માને છે તે Heliotherapy નામની રીતથી પણ હવે દરદો સાચાં કરતા જાય છે. વેદમાં કહ્યું છે કે:—

સૂર્ય આત્મા જગતસ્તસ્થુષથ્ । ઋગ્વેદ ૧, ૧૧૫, ૧.

આ પ્રસ્તાવનામાં શ્રામંત પંત સાહેબના સૂર્યનમસ્કારના અંગ્રેજી પુસ્તકમાંના બીજાં કેટલાંક પ્રકરણોની મતલબનો પણ સમાવેશ છે.

મુંબઈ.

હ. લ. શાહ.



## “સૂર્ય નમસ્કાર”

અથવા

શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિસર પ્રજ્ઞામ અને તે દ્વારા થતો  
કસરતના સાહિત્યો રહિત નિર્ભય વ્યાયામ.

### પ્રકરણ ૧

વ્યાયામની આવશ્યકતા.

તંદુરસ્તી, શરીરની મુદ્રકતા અને દિર્ઘાયુષ્યને માટે દરેક મનુષ્યને શારિરીક કસરતની જરૂર છે. હમાણાના વખતની દરેક વ્યક્તિને પોતાનું, પોતાના સખાંડીઓનું અને પ્રજનનું રક્ષણ કરવાને અને રોગ કમાવાને માટે હાલના જીવનકલહમાં તે જરૂરની છે. સાફ અન્ન, સ્વચ્છ પાણી, ખુદલી હવા અને પુષ્કળ સૂર્યના પ્રકાશની જેટલી જરૂર મનુષ્ય જીવન માટે છે તેટલી જરૂર કસરતની પણ છે.

આઠ દશ વર્ષ સુધીના લગભગ બધાં છોકરાં બહાર તથા ઘર આંગણે દોડવા કુદવાની અને ખીજી રમતો રમીને આનંદ માને છે. તેને પદ્ધતિસરની કસરતની જરૂર નથી. પણ નિશાળમાં જઈને ત્રણ કલાક સવારે ને બે કલાક સાંજે અથવા અગીયારથી પાંચ વાગ્યા સુધી જે છોકરાંઓને બંધ હવામાં ગોંધાઈ રહેવું પડે છે, તેમનું બાળપણનું કોમળપણનું જ્યારે અદ્રશ્ય થવા માંડી શરીર ઘડાવાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે તો તે બરાબર સુદૃઢ થવા માટે નિયમિત રીતે પદ્ધતિસર કસરત કરતાં તેઓને કરવાં જોઈએ નિયમિત કસરત, પોતાની શારિરીક અને માનસિક ખીલવણીને માટે ખાસ જરૂરની છે એવું છોકરાં કે છોકરી પોતાની મેળે સમજતાં શીખે ત્યાં સુધી, માબાપોએ, પાળકોએ અને શાળાના શિક્ષકોએ યુવાન બાળકો ઉપર કસરત કરવાની ફરજ પાડવી જોઈએ. અતિ અગત્યના આ વિષયને વિદ્યાર્થીઓની ધૃત્તિ ઉપર રાખવો એ હાલના જમાનામાં ચલાવી લેવાય નહીં, કારણ કે, જીવનશક્તિ અને દ્વિર્ઘાયુષ્યની બાબતમાં આગલી પેઢી કરતાં આવતી પેઢી દેખીતી રીતે વધારે નબળી થતી જાય છે. આ સામાજિક અવનતિ અટકાવવાને હવે તરત પગલાં લેવાનો વખત ભરાઈ ગયો છે. આપણે હાથવાળી સ્વસ્થ બેસી રહેવું હવે પરવડે નહિં.

જેની ઉપર આરોગ્યતાનો આધાર છે તેવા શરીરના મુખ્ય ચાર અવયવોને ખીલવવા અને મજબુત કરવાને દરેક પ્રયત્ન થવો જોઈએ. તે ચાર અવયવો આ છે:- (૧) પાચનનાં અવયવો (૨) હૃદય અને ફેફસાં (૩) મગજ અને (૪) વાંસાનું વચકું હાડકું. પ્રત્યક્ષ અ-

નુભવથી માલમ પડયું છે કે “ સૂર્યનમસ્કાર ” ને પદ્ધતિસર કરવામાં આવે તો રોગનો પ્રતીકાર કરવાને માટે આ ચાર અવયવો સંપૂર્ણ રીતે ખીલે છે.

હિંદુસ્તાનમાં ઘેલછનો રોગ પ્રમાણમાં જુજ છે. પણ પહેલાં એ અવયવના રોગના ભોગ થઈ માણસોના અકાળ મરણ થાય છે; તેમાંએ ડાંચી કેળવણી લીધેલો વર્ગ વધારે હોય છે. ખોટી રીતે રાંધેલો અથવા અત્યંત લીધેલો ખોરાક અને કુપચ્ય એપણુ આવાં દુઃખદાયક મરણના કારણભુત હોય છે, એ સર્વામાન્ય વાત છે; પણ યોગ્ય શારિરીક કસરતનો અભાવ એ સૌથી મુખ્ય કારણ છે માટે ને આરોગ્યતા નભાવી રાખવી હોય અને દિર્ઘાયુષ્ય મેળવવું હોય તો “ સૂર્ય નમસ્કાર ” જેવી યોગ્ય અને શાસ્ત્રીય રીતની કસરત કરવાની જરૂર છે એ સ્પષ્ટ છે.

## પ્રકરણ ૨

અન્ય રીતોની કસરતની ખામીઓ.

કસરત એવા પ્રકારની હોવી જોઈએ કે તે શરીરનાં બધાં અવયવોને અને સ્નાયુઓને ખીલવે એટલુંજ નહિ પણ માનસિક ખીલવણી પણ કરે; તેમ તેને ઘણી સાધન સામગ્રીની અપેક્ષા નહોતી. તે જોઈએ તે ઠેકાણે કરી શકાય અને ઘોડા સમયમાં તેનાથી ઘન્ટ ફળની પ્રાપ્તિ થવી જોઈએ. તેજ પ્રમાણે તે એકલાથી પણ કરી

શકાય. તે સહેલી અને ટુંકી હોવી જોઈએ. આપણી અથવા પાશ્વિ-  
માત્ય રમતો, ખેલો અને કુસ્તીઓ કરવાને એક કે અનેક સગ-  
વડતાની જરૂર છે. કસરતની સાધારણ રીતોમાં પણ ડાંખેલ કે  
એવાં બીજાં સાધનોની જરૂર રહે છે. કુસ્તીમાં સાથે હુરીફ પણ  
જોઈએ. સવારીની કસરતમાં ઘોડો કે સાઈકલ જોઈએ. તરવાની  
કસરત પણ પાણી વગર થઈ શકે નહિ. ચાલવાની કસરતમાં  
સાધનની જરૂર નથી પણ તેમાં ઘણા વખતને વ્યય થાય છે. વળી  
ઘરની બહારની કોઈ પણ કસરતનો આધાર અનુકુળ અને સહે  
તેવી હવા ઉપર રહે છે.

### પ્રકરણ ૩

સૌથી ઉત્તમ વ્યાયામ “સૂર્ય-નમસ્કાર.”

આ બધી અડચણોનો વિચાર કરીને અને પ્રત્યક્ષ જાતે  
ઘણા દિવસ સુધી ઘણી જાતની કસરતે કર્યા પછી માલમ પડ્યું  
છે કે “સૂર્ય નમસ્કાર” એ સૌથી ઉત્તમ વ્યાયામ છે. આ વ્યા-  
યામથી ઘણો ફાયદો થયો છે. એટલે સ્ત્રી અને પુરૂષ દરેક  
મનુષ્યે, વયમાં ખાંચો નાખ્યા વગર, બાર વરસની ઉંમરથી સૂર્ય  
નમસ્કારની કસરત જરૂર કરવી એમ બાર દઈને લલામણ  
કરી શકાય છે. “સૂર્ય નમસ્કાર” તેના બીજમંત્ર સાથે કરવાથી  
લોકોની નબળા હૃદયની અને ફેફસાંની ફરીયાદ હમેશને માટે

નીકળી જશે, એટલુંજ નહીં પણ તેનથી પેટ આંતરડાં અને તંતુઓ ખરાબર કામ કરતાં રહેશે. નાનાં બાળકો હુમેશાં ચંચળ હોય છે. પણ આઠ વરસની ઉંમરથી તેઓને નિયમિત કસરતની જરૂર છે. તેથી નાતબાતના ભેદ વગર તેઓએ સવારે સૂર્ય નમસ્કાર કરવા જોઈએ. આથી બાર વરસ સુધી રોજના ૨૫ થી ૫૦, બારથી સોળ સુધી ૫૦ થી ૧૫૦ અને તે પછી ઉંમરનાએ ગમે તે ધંધો રોજગાર કરતા હોય તોપણ ક્રમે ક્રમે વધી ૩૦૦ સુધી પહોંચવું. આમ થવાથી ૬૦ વર્ષ સુધી તો શરીર અને મન કાર્ય કુશળ રહે છે. સુપ્રસિધ્ધ પેશ્વા સદાશિવરાવ ભાઉ રોજ ૧૨૦૦ નમસ્કાર કર્યા વિના જમતા નહેતા. સમર્થ રામદાસ સ્વામી સૂર્ય નારાયણના પરમ ભક્ત હતા. થોડા મહીના સુધી રોજના ૧૦૦૦ નમસ્કાર કરવા અને પછી ક્રમે ક્રમે ઉતરી રોજના ૨૫ સુધી આવવું અથવા બીલકુલ કસરત છોડી દેવી તે, જેમ રોજ એ ત્રણ વખત હુમેશના પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો અને પછી છોડી દેવો તે અખર્ષ અને જોખમભરેલું છે, તેમ ખચીત નુકશાનકર્તા છે. ખોરાકના જેવા નિયમો છે તેવા કસરતના છે. કસરતનો ફાયદો લેવા માટે, તે રોજ નિયમિત રીતે અને ખાંચો નાખ્યા વગર અને દરેકના શરીરના બળના પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ. સૂર્ય નમસ્કાર પણ શાસ્ત્રીય રીતે અને પદ્ધતિસર થાય તોજ ફાયદો થાય. તે કંઈ દોરડાં ઉપર નાચનાર નટની રમત નથી. શરીરના દરેક ભાગને ખીલવે ને મજબુત કરે તે પ્રમાણે તે થવી જોઈએ તેથી શરીરના સ્નાયુઓ સારી હાલતમાં રહે છે, અને

સારી રીતે કામ કરી શકે છે. માણસના શરીરના અવયવોમાંના ત્રણ અવયવો ખાસ સુદૃઢ રહેવાં જોઈએ. તે અવયવો સૂર્ય નમસ્કારથી હંમેશાં સ્વસ્થ રહે છે એ અનુભવ સિદ્ધ છે. અનેક લોકોને પેટનો એટલો અપાચનનો રોગ હોય છે, તેથી પાંડુરોગ, યકૃતવૃદ્ધિ, જળોદર, હુરસ અને મીઠી પેસાળના દરદો થાય છે. બીજું અવયવ જે બગડે છે તે ફેફસાં છે. ત્રીજું અવયવ મગજ છે; તે બગડવાથી મસ્તકશૂળ અને આધાશીશી જેવા રોગો થાય છે અને કવચિત્ ગાંઠપણું પણ થાય છે.

## પ્રકરણ ૪થું

“સૂર્યને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરવાનું મહત્ત્વ”

લે. શ્રી. વિષ્ણુપદ્મી નંદન.

—❦❦❦❦❦❦—

સાષ્ટાંગ નમસ્કાર એ અત્યંત સુલભ ઉપાસના છે. તેમાં કંઈ અર્થ થતું નથી. તેમાં ગંધાક્ષત કે કુલની જરૂર નથી અને નથી જરૂર ધૂપદીપ કે નૈવેદ્ય કે હૃદ્દક્ષિણાની. ફક્ત હાંડવત્ નમન અને જરા શરીરને કબ્જે જોઈએ છીએ અને તેનો કોઈનાથી પણ થઈ શકે તેમ છે. આ સાષ્ટાંગ નમસ્કારને લીધે પ્રવાસ વગેરે કોઈપણ ઠેકાણે હોવા છતાં ઉપાસનાના નિયમમાં કહી ભંગ પડવા સંભવ નથી. એ અતિ લાભદાયક ઉપાસના છે. ભાવાનુસાર તેનું ફળ મળેજ છે. કદાચ કોઈ ભાવવિના પણ નમસ્કાર કરે તો

તેને પણ આરોગ્યરૂપી ફળ મળ્યા વગર રહેતું નથી, તો પછી જે ભક્તિપુર્વક અને શ્રદ્ધાથી નમસ્કાર કરતા હોય તેને આરોગ્ય કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ ચિત્તશુદ્ધિ વગેરે આધ્યાત્મિક ફાયદો મળે. એમાં શું નવાઈ છે ?

શ્રી સૂર્યનારાયણ તેજ અને પ્રકાશના દેવતા છે. તે તેજ અને પ્રકાશ ઉપર પ્રાણીમાત્રનું જીવન અવલંબે છે. તેથી તે નમસ્કાર કરવાથી માણસને તેજની પ્રાપ્તિ અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય છે. તેને નમસ્કાર ન કરવા એ કૃતદનપણું જ છે.

સાધાંગ નમસ્કાર એ ઉત્કૃષ્ટ પ્રકારનો વ્યાયામ છે. કારણ કે તેથી શરીરના બધા ભાગને સરખી રીતે તાણુ લાગે છે અને તેનો સરખો વિકાસ થાય છે. આ જાતના વ્યાયામ પછી બીજી કોઈ પણ જાતની કસરતની જરૂર રહેતી નથી. તે વ્યાયામમાં નમસ્કારનું ધાર્મિક તત્વ રહેલું હોવાથી શાંત મનથી તે ગમે ત્યાં કરી શકાય છે. તેમાં કંઈ સંકોચ પણ લાગતો નથી કારણ કે બીજી કસરતોની પેઠે તેમાં લંગેટ પહેરવાની પણ જરૂર નથી. સાહિત્ય, સાથી, શીખવનાર ગુરૂ કે કોઈ ખાસ ખોરાકની જરૂર નથી. આ જાતના વ્યાયામથી વિલક્ષણ સ્પુર્તિ આવે છે, આજસ તહન નીકળી જાય છે. શરીરમાં બળ આવે છે, બુદ્ધિ વિકાસ પામે છે, અને પ્રજ્ઞ વધે છે, અને એ બધાના પરિણામમાં દ્વિધા-યુખ્ય મળે છે. અને તેજ આપણે જોઈએ છીએ. હાલમાં આપણે અધ્યાયુષી થઈ ગયા છીએ. રોગરાયનો આપણામાં સુકાળ ચાલે છે. ખાવાને પુરું અન્ન પણ મળતું નથી અને કદાચ કોઈએ આજું



ખાધું તો તે અભ્યાસમાં પચાવવાની તાકાત નથી. અને તેથીજ આખું જગત અમારી હાંસી કરે છે. હવે તેનો ઉપાય કરવોજ જોઈએ, અને તેનો બહુ સહેલો, બીન ખર્ચાળ અને બધે થઈ શકે તેવો લાલદાયક ઉપાય એ આ સાષ્ટાંગ નમસ્કારરૂપી વ્યાયામ છે. સાષ્ટાંગ નમસ્કાર એ એક તપશ્ચર્યા છે; દેશ તરફનું કર્તવ્ય અને ધર્મનું કામ છે



## પ્રકરણ ૫.

સૂર્ય નમસ્કાર રૂપી વ્યાયામ કરવાની રીત.



કરેલી સુચના પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કાર કરનારને અમુક્ય બદલા મળે છે. આરોગ્યતા, સુદૃઢતા અને દિર્ઘાયુને માટે સૂર્યના પ્રાર્થના એ નમસ્કારનો વાક્યાર્થ છે.

નીચે લખેલા શરીરના આઠ ભાગના કાર્ય સાથે દરેક સૂર્ય નમસ્કારને સંબંધ છે:—

(૧) મસ્તક (૨) છાતી, (૩) પગ અને પગના પોચાં. (૪) હાથ અને કાંડાં. (૫) ઘુંટણો, (૬) દ્રષ્ટી, (૭) વાચાતંતુઓ અને (૮) મન અને ઈચ્છા. આ બાતના નમનને “સાષ્ટાંગ નમસ્કાર” એટલે કે “આઠ અંગોની સાથે પ્રાર્થના કહેવાય.

ઔંધ સંસ્થાનના માજી સરદારે જે પદ્ધતિએ ૫૫ વર્ષ સુધી “સૂર્ય નમસ્કાર” રોજ નિયમિત રીતે કર્યા હતા અને

જે પ્રમાણે હાલના સરદાર પણ કરે છે તે નીચે પ્રમાણે:—

સાત પુટ લાંબી અને અઢી ફુટ પહોળી લપસી ન જવાય તેવી પથર કે ગારવાળી જમીન લેવી એટલે કે હાથપગ ઘસાય નહીં, ગોઠણને જમીન ઉપરની રેતી કે ધુળના રજકણ લાગે નહિં અને પગના આંગળાંથી જમીન ઉપડી ન જાય. હમેશાં નમસ્કાર ઘરની અંદર કરવા. જેમ અને તેમ શરીર ઉપર કપડું એટલું ઓછું પહેરવું કે જેથી શરીરનાં હલનચલનમાં અડચણ ન થાય તેમ ચામડીને શરદી ન લાગે. બની શકે તો સવારમાં વહેલા ઉઠી સ્નાન કર્યા પછી ખાલી પેટે નમસ્કાર કરવા જેથી સૂર્યોદય થતાં તેનાં પાટલ ફૂલના રંગ જેવાં કિરણ શરીરમાં સોસવાની સ્થિતિમાં આવી જવાય, (સંધ્યા વંદન વગેરે નિત્યકર્મો આની પછી કરવાં.) દરેક કસરત એવી રીતે થવી જોઈએ કે તે પુરી કરીને પાંચ મીનીટનો વિસામો લીધા પછી તરતજ આપણા હમેશના કામકાજમાં પડી જવા આપણને સ્કુત્તિ અને ઉમંગ લાગે, બીજી રીતે કહીએ તો દરેકે ગમે તે કસરત પોતાના બળની હદમાં રહીને કરવી જોઈએ અને તેજ પ્રમાણે સૂર્ય નમસ્કારનું પણ સમજવું.

સૂર્ય નમસ્કારના વ્યાયામમાં થતી શરીરની જુદી જુદી સ્થિતિ:—

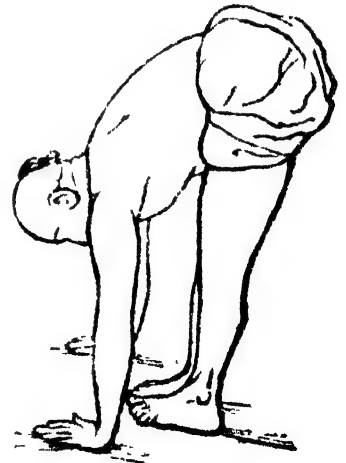
**પહેલી સ્થિતિ (નમસ્કારાસન):**—ગરમ રેશમી કે સાદું ખાદી જેવું સુતરાઉ કપડ રર ચોરસ પુટ જમીન ઉપર

પાથરવું. કપડાની કોર ઉપર પગનાં આંગળાંને રાખીને બેય પગ લેળા કરી પુર્વાભિમુખે ઉભા થવું. હાથની બેય હથેળીને ભેળી દાબી છાતી સરસા હાથ રાખવા. છાતીને ઉપસાવવી અને પેટને જરા અંદર ખેંચવું. એક ઉંડો શ્વાસ લેવો. હાથનાં બેય બાવડાંને પણ ઉપસાવવાં; કોઈ મુર્તિ કે ચીન્હ તરફ દ્રષ્ટી સીધી લીટીમાં રાખવી. માથું ડોક અને ઘડ ઉભી સીધી લીટીમાં રાખવાં. હીવાલ ઉપર જે દેવને તમે ભજતા હો તેની મુર્તિ કે સૂર્યનું ચિત્ર અથવા એવું બીજું કંઈ તમારી સામે ટાંગી રાખવું. એમ ન થાય તો એક પુંઠાં ઉપર કોઈ ગોળાકાર સારા રંગથી કાઢવો કે જેથી કરીને તેની સામે ભેવાથી તમારી દ્રષ્ટિ અને ચિત્ત એકજ જગ્યાએ સ્થીર રહે.



### બીજી સ્થિતિ (હસ્તપાદાસન):-

હવે ગોઠણ વાંકા વળે નહિ અને માથું ગોઠણને અડવાનું કરતું હોય તેટલું નીચું કરીને વાંકા વળવું તથા તમારા દરેક પગનાં આંગળાંની આડી લીટીમાં જમીન ઉપર પાથરેલા કપડાની કોરની ઉપર કે પાસે આંગળીઓ સાથે તમારી હથેળીઓ અપટ રાખવી. કપડાંની કોરની લગલગ આડી લીટીમાં અથવા ૨૨ અંશના અંદરની



ખાનુના ખુણે હથેળીઓ મુકવી જોઈએ. કેટલાક ૪૫ અંશને ખુણે પસંદ કરે છે. અને બીજા કેટલાક એક બીજાની સામે એમ હાથની હથેળીઓ અંદરની ખાનુ વળેલી મુકે છે. ગમે તે અંશ લેવાય પણ હાથના અંગુઠાનાં ડાચકાં પગની આંગળીઓની લીટીમાં હોવાં જોઈએ. એ વખતે થોડો શ્વાસ બહાર કાઢવો. (ઘણા લોકોને આ સ્થિતિમાં વળવું અને વળીને 'ઉભા રહેવું' શરૂઆતમાં અઘરું લાગે છે. શરૂઆતમાં પગની આંગળીઓ હાથની આંગળીઓનાં ડાચકાંને અડે એટલું બસ છે. પણ જ્યાં સુધી હથેળીને ગોઠણ સીધા રાખીને ચપટ જમીન ઉપર રાખી શકાય ત્યાં સુધી પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો. પહેલાં હથેળીઓને તેની જગ્યાએ મુકવી અને ગોઠણ પણ સીધા કરી નાંખવા. જો આ સ્થિતિમાં બરાબર વાંકા વળીને ઉભું રહી શકાય તો નમસ્કારના વ્યાયામનો ફાયદો તરત જણાશે.)

**ત્રીજી સ્થિતિ-એક પાદ-**

**પ્રસરણાસન અને દ્વીપાદ-**

**પ્રસરણાસન:-**હવે કોણી-

એથી હાથ વાળ્યા વગર પહેલાં

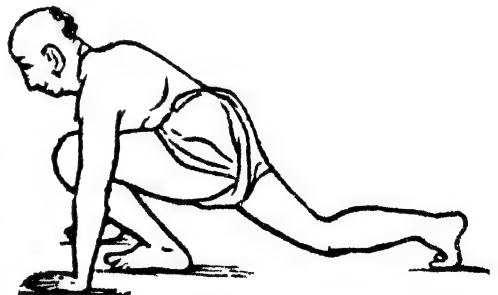
એક પગ પછવાડે લેવો

અને પછી બીજો. અને તે

એટલો દુર લેવો કે ખભાની

રહે. બીજો પગ પાછળ લેવા પહેલાં પગ તરફ તમારાથી અને

તેટલું પાછળ જોવું. પછી ગોઠણ જમીનને અડાડવા. (નમસ્કાર



સીધી લીટીમાં હાથ ઉભો

રહે. બીજો પગ પાછળ લેવા પહેલાં પગ તરફ તમારાથી અને

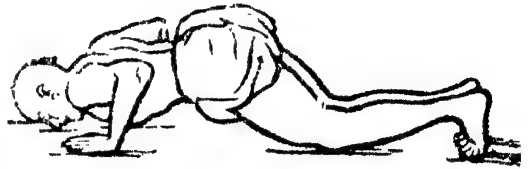
તેટલું પાછળ જોવું. પછી ગોઠણ જમીનને અડાડવા. (નમસ્કાર

થઈ રહ્યા પછી જમીન ઉપરથી ઉઠીને ઉભા થવામાં નમસ્કાર કરતી વખતે જે પગ પહેલો પાછળ લીધો હોય, માનો કે જમણો, તો તેજ પગ આગળ કરવો અને પછી બીજો એટલે કે ડાબો.)

### ચોથી સ્થિતિ-અષ્ટાંગ

**પ્રશ્નિપાતાસન:**—છાતી

સાથે હુડપચીને અને તેટલી



દબાવી પછી પેટને અને તેટલું અંદર ખેંચી અને તેજ વળતે કુલાને ઉંચા રાખીને, નાકમાંથી નીકળતા શ્વાસનો અવાજ સંભળાય તેમ શ્વાસ સંપૂર્ણ રીતે બહાર કાઢવો, અને સાથે સાથે માથાને અને છાતીને જમીન કે કપડા ઉપર અડાડવું.

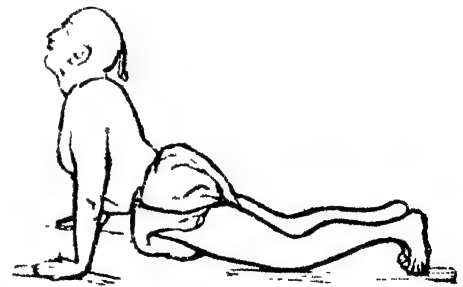
### પાંચમી સ્થિતિ-સર્પાસન:

પછી હાથને સીધા રાખી

માથું ઉંચું કરતાં ધીરેથી

શ્વાસ ઉઠો અંદર લેવો, છાતીને

આગળ અને બાબુએથી ઉપ-



સાવવી અને ગરદન જેટલી વળે તેટલી પછવાડે વાળીને મક્કનની છત તરફ ઉંચી નજર કરવી.

**છઠ્ઠી સ્થિતિ:**—હવે પહેલી સ્થિતિમાં આવવાને પહેલાં એક પગ એક ક્ષણમાં આગળ લેવો અને બે હથેળીના મુળની

(કાંડાંની તરફનો હથેળીનો ભાગ) લાખનમાં મુકવો અને જેટલું પાછળ જોવાય તેટલું જોવું. આમ કરતાં પગની જાગ પેટની સાથે દાબવી અને બીજા પગનો ગોઠણ જમીન ઉપર રાખવો. હવે બીજો પગ પહેલા પગ પ્રમાણે આગળ લાવવો અને બન્ને પગના અંગુઠા એક બીજાને અડે તેમ પહેલા પગની જોડે તેને મુકવો. જમીન કે કપડાં ઉપરથી હાથને ઉપાડવા પહેલાં ગોઠણ ગ્રીધો કરવો અને પછી ઉભા થવું અને “પહેલી સ્થિતિ”માં જેમ ઉભા રહેવાનું કહેલ છે તેમ ઉભવું. ટુંકામાં કહીએ તો પાંચમી, ચાથી, ત્રીજી અને બીજી એમ ઉલટી રીતે બધી સ્થિતિમાં પાછા આવીને પહેલી સ્થિતિમાં આવી ઉભા રહેવું, છ જુદી જુદી સ્થિતિથી બનેલો એક નમસ્કાર આ પ્રમાણે પુરો થાય.

શરૂઆતમાં નમસ્કાર હંમેશાં ધીમેથી કરવા કે જેથી કરીને તાણુ લાગવાથી તમને જણાય કે શરીરનો કયો ભાગ કઈ વખતે કસાય છે. આ રીતે તમે જોઈ શકશો કે શરીરનો દરેક ભાગ જુદો જુદો કસાય છે.

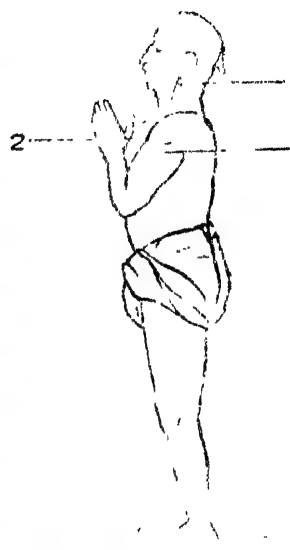
## પ્રકરણ ૬.

નમસ્કાર રૂપી વ્યાયામથી શરીર કેમ ખાલે ?

હવે ચોથા પ્રકરણમાં કહેલી છ સ્થિતિમાંની દરેક સ્થિતિમાં

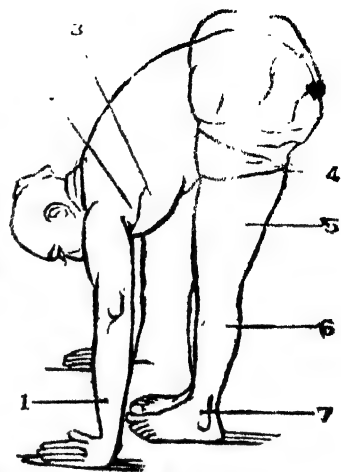
ઝરીરના કયા ભાગ ઉપર તાણ અને દબાણ આવે છે અને મુખ્ય કયા સ્નાયુઓ કસાય છે તે જોઈએ.

**પહેલી સ્થિતિ:**—જોકે આ સ્થિતિમાં કોઈ ખાસ સ્નાયુની ઉપર અસર થતી નથી પણ મસ્તક, ગરદન અને ધડ લગભગ ટટાર રાખવાં પડે છે તેથી કમર અને ગરદન ઝકડાય છે. ગોળ ખભાવાળા અને પીઠમાં ખાડાવાળા માણસોને પીઠ ઉપર તાણ જણાય છે ફેફસાંને દીર્ઘ શ્વાસ લઈને ઉપસાવવા પડતાં હોવાથી છાતી ઉપર પણ તાણ આવવા જેવું જણાય છે. હાથનાં ખાવડાં, કાંડાં અને આંગળીઓ ઝકડાય છે. ( આ ભાગોને ઢીલા અને લટકતા રાખવાથી કસરતની કંઈ અસર થતી નથી. ) શ્વાસને ઉંડો અંદર લેવો, તે શ્વાસને અંદર અમુક વખત રોકવો (દુભક કરવો) અને હાલ્યા ચાલ્યા વગર સીધા ઉભા રહેવું. આ સ્થિતિમાં ગરદન, છાતી અને હાથનાં ખાવડાંનાં સ્નાયુને તાણ પડે છે.

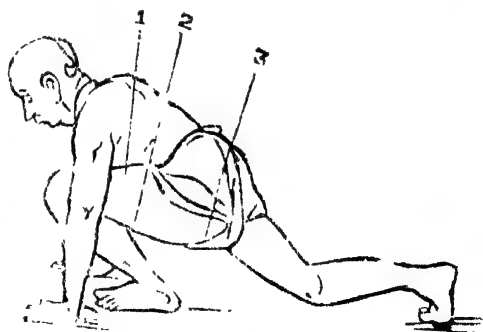


**બીજી સ્થિતિ:**—થોડા શ્વાસ લઈને પછી ગાંઠણ સીધા રાખી વાકું વળવું. પગના આંગળાંની સીધી લીટીમાં હાથનાં આંગળા રહે તેવી રીતે સગવડ પડતા અંદર કપડા ઉપર ૨૦ થી ૨૨ ઇંચ અળગી. હથેળીઓ ચપટ મુકવી, અને નમસ્કારની અંતે પાછું સીધું ઉભવાનું થાય ત્યાં સુધી હથેળીઓને તેની જગ્યા-

એથી ખસેડવી નહીં. તમને માલમ પડશે કે આ સ્થિતિમાં કાંડાં, પીઠ પીંડીઓ જાંઘનો પાછલો ભાગ, કુલા, કમર અને એડીના લગભગ બધા સ્નાયુઓની ઉપર સખત તાણુ આવે છે. એટલે કે જે ભાગોમાં બહુ વહેલો ઘસારો અને સડો ઘાલે છે તેમાંથી મુત્રાશયનાં અને બીજાં આંતરડાંનાં જેર ચોછાં થાય છે. અને તે ભાગોની ધીમી ધીમી ખીલવણી થતી જાય છે. પીઠ અને ખભાના જોડાણના મોટા સ્નાયુઓને ખાસ તાણુ લાગે છે. ખાવડાંના સ્નાયુઓ પણ ગતીમાં મુકાય છે. બીજાવેલાં કપડાં ઉપર હથેળીઓને મુક્યા માટે ગોઠણોને વાંકા વાળ્યા વગર નીચું નમવામાં પેદુ અને પેટવા સ્નાયુઓ ઉપર ઘણું દબાણુ આવે છે.



**ત્રીજી સ્થિતિ:—નમસ્કાર**  
કરતી વખતે અને કરીને ઉઠતી વખતે આ સ્થિતિના કાર્યો સરખાંજ છે. જમણા પગ પાછો લેતાં ડાબી જાંઘ બરો-ગની જગ્યા સાથે દબાવી જોઈએ અને જ્યારે ડાબા પગ પાછો લેવાય ત્યારે યકૃતની જગ્યા સાથે જમણી જાંઘ દબાવી જોઈએ. તેજ પ્રમાણે જાંઘના નીચલા ભાગનાં સ્નાયુઓ ઉપર પણ સખત દબાણુ થવું જોઈએ

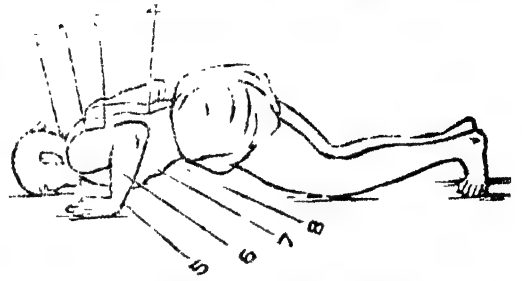




અઃ ત્રીજી સ્થિતિમાં બરોલ જાંગ ને કુલાના લાગો મજબુત થાય છે.

**ચોથી સ્થિતિ:**—આ સ્થિ-

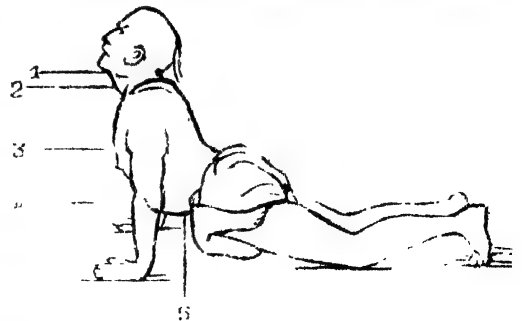
તિમાં માથું જેટલું વાકું  
જામવું કે છાતી સાથે દાઢી  
ભટકાય. આગળ અને પાછળ  
માથું વળવાથી ગરદન અને



ગળાનાં સ્નાયુઓને અતિશય કસરત મળે છે. લાંબા થઇને સુવા  
વખતે ગોઠણ ઉપરનું આખું શરીર હાથ, કાંડાં અને હથેલીઓ ઉપર  
ટેકાઈ રહેવું જોઈએ. કે જેથી આ લાગો મજબુત થાય. આ વખતે  
પુરો (રિચક કરવો) શ્વાસને બહાર કાઢવો અને પેટને બને તેટલું  
અંદર ખેંચવું. આ સ્થિતિમાં ઘસીરના ઘણા લાગો જમીનને અડકે  
છે. જેવા કે પગનાં આંગળાં, ગોઠણ, હાથ, છાતી અને કપાળ. પેટ  
જમીનને અડકવું જોઈએ નહિ પણ જેટલું બને તેટલું અંદર  
ખેંચવાનું છે કે જેથી કરીને તેનાં બધાં સ્નાયુઓને તાણ લાગે  
અને મજબુત થાય. આ સ્થિતિમાં ગરદન, બલા, બાવડાં, ચક્રત,  
હાથનાં કાંડાં, કોણી, ચક્રત અને પેઢના લાગો મજબુત થાય છે.

**પાંચમી સ્થિતિ:**—પાછું

ઉભું થતાં પહેલાં કમરને  
જેટલો બને તેટલો વાંક દવો  
અને ઉંડો પણ ધીમે ધીમે  
અંદર શ્વાસ લેવો અને છત  
કે છાપરાં તરફ નજર બાંધ



તેવી રીતે માથું ઉંચે વાળવું. કમરના વળવાથી ખરડાની કરોડની મળશુદ્ધિ થાય છે. કરોડમાં ઘણા હાડકાં છે. આ દરેક હાડકાંની વચમાં છીદ્ર હોય છે. આ છીદ્ર દ્વારા માથાથી ગુદા સુધી મજબૂત પ્રવાહ વહે છે. આ સ્થિતિમાં હાથ ઉપર શરીરના બધા ભાગનું વજન આવે છે; તેમાં ખાસ કરીને બાવડાંનાં સ્નાયુઓ પુરાં ખીલે છે, અને તેથી હાથ ઘાટદાર મજબૂત અને જઠ્ઠી વળે તેવા બને છે. છાતીને પણ લાભ મળે છે. તે પહોળી અને ઉંડી બને છે. ઉંડા શ્વાસ લેવાથી પેટના ભાગની આસપાસની ચરબી ધીમે ધીમે કમતી થાય છે. છાતીનું વર્તુળ વધે છે અને પેટનું ઘટે છે. આ તંદુરસ્તીની નીશાની છે. અને કુદરતી પરિણામ એ આવે છે, કે યકૃત અને ખરોડની અને આંતરડાંની ફરીયાદ જેવી બધી આંતરિક અવ્યવસ્થા ચાલી જાય છે. આ પાંચમી સ્થિતિમાં પણ ગરદન, ગળું, હડપચી, ડોક, ફેફસાં, પીડ, પેટ અને પેટની આસપાસના ભાગોનાં અને જાંઘનાં સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. માથાને દરેક વખત ઉંચે નીચે વાળવું પડે છે તેથી ગળાના આગલા અને પાછલા સ્નાયુઓ ઘણા ખીલે છે, અને એમ પણ મનાય છે કે ગાંડમાળ (કાંડમાળ) પણ આ કસરતથી મટી જાય છે.

**છઠ્ઠી સ્થિતિ:** - પેટ અને પડખાંઓ પગને આગળ લેતી વખતે કેમ દબાય છે તે ત્રીજી સ્થિતિનાં મથાળાં હેઠળ સમજાવેલ છે. પણ પાછા ઉભેલી સ્થિતિમાં આવવાને બન્ને પગને તેની જગ્યામાં લેતી વખતે અને જમીન ઉપરથી હાથને ઉપાડી લેતી વખતે અંદર શ્વાસ લેવાની અને ગોઠણને સીધા

રાખવાની ખાસ ચોકસી રાખવી. જ્યાંસુધી શરૂઆતમાં રૂપ નમસ્કારનું એક આવર્તન તમે કરી શકો ત્યાં સુધી જે પગને વારાફરતી આગળ લાવવા કે જેથી પેટની બન્ને બાજુને અને બન્ને જાંઘને સરખું જોર પડે. જ્યારે વધારે સંખ્યામાં નમસ્કાર કરી શકાય ત્યારે પહેલા આવર્તનમાં એક પગ અને બીજામાં બીજો એમ પગોને ભલે આગળ લાવવામાં આવે.

એમ છતાં જો યદૃત વ્યવસ્થીત ન થાય તો તે ખરાબર ન ચાલે ત્યાં સુધી દરેક વખતે એક જમણાજ પગ આગળ લાવ્યા કરાય. જેઓને યદૃતનો રોગ વારસામાં ઉતરેલો હોય અથવા બહુ જુનો થઈ ગયો હોય તેઓએ તો હુમેશાં એ પ્રમાણે કરવું સારૂ. તેજ પ્રમાણે જેઓને ખરોળનો દોષ વારસામાં આવ્યો હોય કે મેલેરીયા વગેરેનાં કારણથી તે થયેલ હોય તેણે પણ માત્ર ડાબેજ પગ દરેક વખતે આગળ લાવવો સલાહકારક છે. તેમ છતાં આ બાબતમાં દરેક વ્યક્તિએ પોતાની બુદ્ધિ વાપરવી.

## પ્રકરણ ૭.

કસરતમાં મનની એકાગ્રતાની આવશ્યકતા.

અત્યાર સુધી જુદા જુદા અવયવો, સ્નાયુઓ અને શરીરના ભાગો કેમ ખીલે છે તે વર્ણવ્યું છે. હવે આ સુર્ય નમસ્કારની કસ-

રતમાં મન કેવો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તે જોઈએ.

ઈચ્છાશક્તિ મનુષ્યના દરેક કાર્યમાં એવી સત્તા ધરાવે છે કે તેના વિના કાંઈ પણ કામ સંતોષકારક થતું નથી. તેટલા માટે નમસ્કાર કરતાં પહેલાં, તે કરતી વખતે અને ક્ષી રહ્યા પછી આ પવિત્ર કસરતના કાર્યમાં પહેલેથી છેલ્લે સુધી જે એક પ્રાધાન્ય ભાવનાની જરૂર છે તે એ કે આ કસરતથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ ખીલે છે અને ભવિષ્યમાં હુમેશાં તેનો યોગ્ય ઉપયોગ થઈ શકશે એવી ભાવના રહેવીજ જોઈએ. કોઈ પણ શારીરિક કસરત કરતી વખતે તેનો એવો ફલીનાર્થ સમજવો જોઈએ કે દરેક કીયા અને હલનચલન શરીરના અમુક સ્નાયુને અથવા ભાગને સુધારે છે અને તે વખતે આખું ઈચ્છાબળ અથવા માનસિક બળ તેજ સ્થળમાં એકઠું થઈ રહેવું જોઈએ. મનને ભટકવા દેવું અને ઉદ્દેશ સમજ્યા વગર અને તેમાં ધ્યાન રાખ્યા વગર “હું હું” કરતાં કરતાં કસરત કરવી તેનાથી તો આખી ભાવના બગડશે.

સૂર્યને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરતી વખતે એકાગ્ર ચિત્તથી તે સહસ્ત્ર રશ્મિ મૂર્તિનું અને તેના પ્રભાવનું ધ્યાન ધરવાથી મનુષ્યની આત્મશક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે.

લાંબો વખત ચાલુ રાખેલી પણ શિથિળતાથી અથવા ચિત્તને ગમે ત્યાં ભટકવા દઈ કરેલી સૂર્ય નમસ્કારની કસરત કંઈક ફાયદો કરે ખરી પણ સૂર્ય નમસ્કાર કરતી વખતેજ શક્તિરના અમુક ભાગ ઉપર

બધી ઇચ્છાશક્તિ વાપરવામાં ન આવે તો દરેક ભાગની પુરી ખીલ-  
વણી, અને રોગનો અથવા દરદનો નાશ થઈ શકે નહિ. લાકડા વેર-  
વાવાળાના અથવા લુહારનાં સ્નાયુઓ બંધાયલા હોય છે. અને જો કે  
તે દેખાવમાં સારાં હોય છે તો પણ તે સ્નાયુઓ બધાં જીવ વગ-  
રનાં હોય છે. આવું પરિણામ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી માટે કસરત કરતી  
વખતે જ્યાં જ્યાં જોર પડતું જણાતું જાય તેવા દરેક ભાગ ઉપર  
નમસ્કારની દરેક સ્થિતિમાં આખું ઇચ્છાબળ એકત્ર થવું  
જોઈએ.

શરીરનો અમુક ભાગ અથવા સ્નાયુ વધારે મજબુત, દ્રઢતર,  
સારો ઘાટદાર અને વધારે ખીલતો થાય છે એવી ભાવના કરો  
અને તમને ટુંક વખતમાં તે ભાવનાનું ફળ જણાશે. આ પવિત્ર  
કાર્ય કરતી વખતે જો મનને ભટકવા દીધું તો ગાળેલા બધા સમય  
અને મહેનતના બદલામાં પરિણામે શરીર ફક્ત સ્નાયુથી બધા-  
મેલું થશે.

## પ્રકરણ ૮.

નમસ્કાર રૂપી વ્યાયામમાં દ્રષ્ટિના ઉપયોગ.

મનની એકાગ્રતા કરવામાં દ્રષ્ટિ ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે  
છે. ભગવત ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણે અર્જુન પ્રત્યે કહ્યું છે કે:—

સમં કાયશિરોગ્રીવં ધારયન્નચલં સ્થિરઃ ।

સંગ્રહ્ય નાસિકાગ્રં સ્વં દિશશ્ચાનવલોકયન્ ॥ અ. ૬। ૧૩.

“ નાકની આણી ઉપર જોયા કર અને આસપાસ આડું અવળું જો નહિ. ” તેટલા માટે નમસ્કારની કસરત કરતી વખતે તમારી આગળ સૂર્યની કે તમારા જોતજની મૂર્તિ કે સ્વસ્તિકા અથવા સફેદ ગોળ ચિન્હ ટાંગેલું રાખવું. માથું નીચું નમાવતાં નજર જમીન તરફ રહે છે અને ઉંચું વાળતાં નજર છત કે છાપરાં તરફ રહે છે પણ ઉભાં થતી વેળા અને હાથ વાળીને ઉભાં રહેતી વખતે મનની એકાગ્રતા કરવામાં મહદરૂપે આપણી આગળ કોઈ વ્યાકરણ પદાર્થની જરૂર છે. તેટલા માટે દ્રુષ્ટિની સ્થિરતા એ સૂર્ય નમસ્કારમાં જરૂરની બાબત ગણાય છે.

## પ્રકરણ ૯.

નમસ્કાર રૂપી વ્યાયામમાં વાણીનો ઉપયોગ.

સૂર્ય નમસ્કારના મુખ્ય મંત્રો નીચે પ્રમાણે છે:-

(૧) ઐ તેને આકાર અથવા પ્રણવ કહેવાય છે.

(૨) છ બીજા મંત્રો:- ઐમ, હ્રીમ, હ્રમ, હૈમ, હૌમ, હઃ

(૩) પ્રાર્થનાનાં રૂપમાં સૂર્યના બાર નામો:- મિત્ર, રવિ, સૂર્ય ભાનુ, ખગ, પૂષન, હિરણ્યગર્ભ, મરીચિ, આદિત્ય, સવિતૃ, અર્ક અને ભાસ્કર.

પ્રાચીન કાળમાં આ મંત્રો લખવાનો કેમ એવો શાસ્ત્રીય રીતે  
 ગોઠવાયેલો છે કે ગમે તેટલી વાર તે બોલાય તોપણ બોલનાર હાંપી  
 જતો નથી. ઓં હ્રીં મિત્રાય નમઃ થી ઓં હ્રીં હ્રીં ભાસ્કરાય નમઃ સુધી  
 બાર નમસ્કાર જલ્દી થાય છે. તે પછીના બીજા છ નમસ્કાર  
 ઓં હ્રીં હ્રીં મિત્ર રવિભ્યાં નમઃ થી ઓં હ્રીં હ્રીં અર્ક ભાસ્કરાભ્યાં નમઃ  
 સુધી કરવામાં જરા વધારે વખત મળે છે. તે પછીના ત્રણ નમસ્કાર  
 ઓં હ્રીં હ્રીં હ્રીં મિત્ર રવિ સૂર્ય ભાનુભ્યો નમઃ ઇત્યાદિ કરવામાં  
 એથી પણ વધારે સમય મળે છે. તે પછીના ત્રણ નમસ્કાર  
 ઓં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં હ્રીં  
 રવિ સૂર્ય ભાનુ ખગ પુષ હિરણ્યગર્ભ મરીચિ આદિત્ય સવિત્રર્ક  
 ભાસ્કરેભ્યો નમઃ બોલવામાં સાથી વધારે વખત મળે છે. આ  
 ચાર લાગ કે જેમાં કુલ ચોવીસ નમસ્કાર થાય છે અને પાંચમો  
 લાગ અથવા પચીસમો નમસ્કાર શ્રી સવિતૃ સૂર્ય નારાયણાય  
 નમઃ કરવાથી એક પુરૂં આવર્તન થાય છે. પછી જ્યારે બીજું  
 આવર્તન કરવાનું હોય છે ત્યારે પહેલા આવર્તનની શરૂઆતના  
 વખત કરતાં આપણને વધારે સ્પૃતિ જણાય છે. આરામ અને  
 ઉઘના કેફને પહેલા આવર્તને ઉતારી નાંખ્યાને લીધે આ સ્ફુર્તિ  
 પ્રાપ્ત થાય છે. આથી કરીને બાર કે સોળ આવર્તન નમસ્કાર  
 થયા પછી પણ (જે કે કદાચ જરા કંટાળો લાગે પણ) શ્વાસ  
 ચડતો નથી. વળી આપણે હાથ જોડીને ઉભા રહીને મંત્રો  
 બોલવાના છે. વાંકા વખવાની, લાંબા થવાની અને ઉઠવાની ક્રિયા  
 દરમીયાન નાક વાટેજ શ્વાસોશ્વાસ લેવાના છે.

હુવે ઝાઝા વગેરે ઉપર ઉપરથી અર્થ રહિત દેખાતા. બીજામંત્રોથી શારિરિક રીતે કેટલાક અવયવો જેવાં કે હૃદય, પેટ, મગજ વગેરે ઉપર કેવી ચમત્કારીક અસર થાય છે અને રોગને અટકાવે છે એટલુંજ નહીં પણ સુધારે છે, તેનું વર્ણન કરીએ.

(ક) ઝાં આ પવિત્ર પદ પ્રાણાયામના મંત્રની શરૂઆતમાં, કોઈ કોઈ વખત મંત્રના દરેક અક્ષરની પહેલાં અને ઘણી વખત મંત્રની શરૂઆતમાં, અને અંતમાં આવે છે. વળી વેદીક વિધાના તત્વ તરીકે પણ તેને લેખવામાં આવે છે.

ઝાં इत्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन् ।

यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमा गतिम् ॥

ભ. ગી, ૮, ૧૩,

આ ઝાં સૂર્ય નમસ્કારના દરેક બીજા મંત્રની શરૂઆતમાં આવે છે. તેનાથી હૃદયની ક્રિયા યથાસંગ ચાલે છે મગજને જીનવ આપે છે, અને ઉદરને પણ ગતિ આપે છે.

(ખ) હુવે ઝાં આવે છે. આમાં બધા અક્ષર દીર્ઘ છે. રામને મહાપ્રાણ “હુ” સાથે જોડેલ છે. “હુ” નો ઉચ્ચાર હૃદયમાંથી થાય છે તેથી દરેક વખતે ઝાં ઉચ્ચાર થતાં હૃદય કંપે છે. રક્તશુદ્ધિની ક્રિયા હૃદયમાં થાય છે. શરીરના દરેક ભાગમાં વહેતા લોહીને હૃદયમાંથી લેવાય છે. તે રક્ત શુદ્ધ થઈને કોઈ એક દુષિત કે વિકૃત ભાગમાં જાય ત્યારેજ તે દોષ અથવા



વિકૃતિ નષ્ટ થાય, જે એવા દુષિત લાગમાં અશુદ્ધ રક્તજ મળતું રહે તો દોષ મટવાને બદલે વધવા પામે. એટલા માટે “હ” મહા પ્રાણની દરેક બીજમાં યોજના થયેલી છે. જેવી રીતે દરેક બીજમંત્રની શરૂઆતમાં મહાપ્રાણ “હ” છે તેવીજ રીતે તેના અંતમાં “મ” છે. દરેક શ્વાસોશ્વાસ શ્વાસનળીમાં થઈને નાક વાટે વહે છે. આ જાતના શ્વાસોશ્વાસથી રક્તશુદ્ધિ થાય છે. અંદર શ્વાસ લેતી વખતે પ્રાણવાયુ (Oxygen) રુદ્ધની અંદર જાય છે, તે રક્તવાહિનીઓને શુદ્ધ કરે છે. અને લોહીના અંદરની Carbon dioxide જેવી ઝેરી હવાને ઉચ્છ શ્વાસમાં બહાર લઈ આવે છે. આ કાર્ય દરેક શ્વાસોશ્વાસ વખતે થતું હોવાથી શ્વાસનળી અને નાક સાફ અને શુદ્ધ રહેવાં જોઈએ. અને તેથી અનુનાસિક “મ” બીજના અંતમાં મુકાયેલો છે. તેજ પ્રમાણે દરેક બીજમાં પહેલા મહાપ્રાણ “હ” અને છેલા અનુનાસિક “મ” ની વચ્ચેમાં “ર” ને મુકેલો છે. મંત્રશાસ્ત્ર કે જે અમુક દેવતાને ઉદ્દેશીને તેના ભજન કિર્તન, મંત્ર, તંત્ર વગેરે શીખવે છે તેમાં આ “ર” ને જેટલોજ અગત્યનો ગણેલો છે. આ “ર” નો ઉચ્ચાર થવાથી તાજવાને આધાત થાય છે, અને તેથી મગજ ઉત્તેજિત થાય છે. તેટલા માટે હાં હાં વગેરે બીજોના બરાબર ઉચ્ચાર થવાથી રુદ્ધ, શ્વાસ નળી અને મગજ કે જે ત્રણ, શરીરને મજબુત અને આરોગ્ય રાખવામાં બહુ અગત્યના અવયવો છે તેને કંપાવી ઉત્તેજિત કરે છે. ‘શુભાષિત’ નામક ગ્રંથમાં “ર” ની ખ્યાતિમાં એક મંત્રનો શ્લોક છે.

સકારોચ્ચાર માત્રેણ મુખાન્નિર્યાતિ પાતકમ્ ।

પુનઃપ્રવેશલીત્યા ચ મકારસ્તુ કપાટવત્ ॥

જેનો ભાવાર્થ એ છે કે “હા” નો ઉચ્ચાર થતાં મોં ઉઘડીને તેમાંથી દુષિત આંતરડાની ઝેરી હવા બહાર નીકળી જાય છે, અને રખેને તે પાછી મોંમાં ઘુસી જાય એવી બીકથી “મ” દરવાજા થઈ હોઠ બંધ કરી દેય છે. નમસ્કારના બીજામાં “હા” બોલતાં મોઢું ઉઘડે છે અને “મ” ઉચ્ચારતાંજ તે બંધ થાય છે. પછી નમસ્કારની દરેક ક્રિયામાં શ્વાસોશ્વાસ નાકથી લેવા પડે છે. તેજ પ્રમાણે “મિત્રાય નમઃ” વગેરે સૂર્યનાં બાર નામો ઉચ્ચારતાં “મ” બોલવાને હોઠ બંધ કરવા પડે છે.

હવે પેલો લાંબો સ્વર “આ” જે “હા” માં છે તેની વાત કરીએ તે ઉપલાં ત્રણ પાંસળાંને મજબુત કરે છે, આંતરડાની ઝેરી હવા કાઢી નાંખીને શાસ્ત્રીય રીતે અન્નનળને વિરચનથી સાફ કરે છે, મગજ કંપાવે છે, સુસ્તી ઉડાડી દેય છે અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગને ચોખ્ખાં કરી તેને ઉત્તેજિત કરે છે. આ “હા” બીજથી દમ, ખાંસી અને આંતરડાંના ક્ષયની શરૂઆત હોય તો તે પણ મટી જાય છે.

(ગ) દીર્ઘ સ્વર “ઊ” જે “હા” માં છે તેનાથી કંઠ, તાળવું, નાક અને હૃદયના ઉપલા ભાગની ગતીને ઉત્તેજન મળે છે. “હા” નો વારંવાર ઉચ્ચાર થવાથી નાક અને કંઠ તથા તાળવાં ઉપરનો શ્લેષ્મ નીકળી જઈ તે ચોખ્ખાં થાય છે. નમસ્કારના પહેલા બીજા ભાગમાં જો કે હૃદયમાં નથી બનતું તો પણ કોઈકોઈ વેળા નાક, કંઠ તથા મોઢામાં શ્લેષ્મ અને કફ જેવાં પાણી આવે તો

તે છીંકી તથા થુંકી નાખવાં. પણ તે પછીના ફેરામાં તો નાક અને કંઠના રસ્તા તદ્દન ચોખ્ખા થઈ જશે.

(ઘ) “ઙ્ઠ” ની અંદરનો દીર્ઘ “ઊ” યકૃત, પ્લીહા, પાચન ક્રીયા અને આંતરડાંની ગતીને ઉતેજન આપે છે, અને પેદુના ભાગને કમી કરે છે. જે સ્ત્રીઓને પેદુના નીચેના ભાગમાં ખીડા થતી હોય તેને “ઙ્ઠ” ના ઉચ્ચારો કરવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

(ચ) “ઞ્ઞ” ના “ઞ” થી મુત્રપિંડની ઉપર સારી અસર થાય છે. સૂર્ય નમસ્કારમાં “ઞ્ઞ” નો વારંવાર ઉચ્ચાર થવાથી ઝાડા પેસાળ સાફ રહે છે.

(છ) “ઠ્ઠ” ની અંદરનો “ઐ” મળના રસ્તાને અને ગુદાને અસર કરે છે. અને તેની પાસે તેનું કાર્ય ખરાબર કરાવે છે. શાસ્ત્રીય પદ્ધતિયુક્ત સૂર્ય નમસ્કારમાં જેમ જેમ આગળ વધાશે તેમ તેમ માલમ પડશે કે નહાવા પહેલાં સવારમાં મળ શુદ્ધિ નહીં થઈ હોય તો આ પવિત્ર કસરત કર્યા પછી અરધા કલાક કે કલાકમાં મળ શુદ્ધિ સાફ થશે.

(જ) “ઢઢ” થી છાતી અને કંઠ કંપે છે.

આ પ્રમાણે આ બધા બીજ મંત્રોથી હૃદય, પેદુ, કંઠ, તાળવું, શ્વાસનળી, અને મગજ વગેરે ઉતેજિત થાય છે અને કંપે છે; લોહી શુદ્ધ થાય છે. તેથી તે ભાગનાં દરદો અને બીજી ફરીયાદો દૂર થાય છે. અનુભવથી માલમ પડશે કે લગભગ દરેક દરદો માથું, નાક, કંઠ હૃદય, ફેફસાં અને પેદુમાંથી જન્મે છે. જ્યારે આ ભાગમાંથી આ બીજ મંત્રોના ઉચ્ચારથી ખરાબ હવા અને કચરો

નીકળી જાય છે ત્યારે આ ક્રિયામાં અવયવો અને સ્નાયુઓ જલ્દી ગતીમાં મુકાવાથી રૂધિરભિષેષની ક્રિયાને ઉત્તેજન મળે છે, અને તેથી તેઓ આકાર, કદ, અને બળમાં ખીંચે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેઓની આંતરિક ક્રિયામાં અને રોગની સામે થવાના બળમાં સુધારો અને વધારો થાય છે.

આમ સૂર્ય નમસ્કારથી ખેવડો ફાયદો થાય છે, જે આ ચમત્કારીક કસરતની અદ્વિતિય બાબત છે. બીજી કેઈ પણ કસરત આ બાબતમાં સૂર્ય નમસ્કારની કસરતની બરોબરી કરી શકશે નહીં.

ઋગ્વેદ અને યજુર્વેદના અનુયાયીઓને માટે ઓમ્ = શ્વ = હ્રીં વગેરે બીજાં મંત્રો ઉપરાંત વેદીક મંત્રો પણ છે.

એ લાંબા મંત્રોથી વ્યાયામ જરા ધીમે થાય અને જે શરીરનો ભાગ તમે વધારે મજબુત કરવા ઇચ્છતા હો તેની ઉપર વધારે તાણ મુકી શકાય. જેઓને વેદીક મંત્રોમાં શ્રદ્ધા ન હોય તેમણે વ્યાયામથી પુરેપુરો લાભ મેળવવા દરેક નમસ્કારમાં પોતાની ઇચ્છા ને મન લગાડવાં. બીજી કેઈ શારીરિક કસરત કરતાં ચૂપ નમસ્કાર એ એક વ્યક્તિની પોતાની તથા સમાજ તરફની તેની ધાર્મિક ફરજ તરીકે ગણાય છે. તેમાં બીજી કસરતોની પેઠે ખોરાક અથવા પથ્યાપથ્યના કોઈ ખાસ નયમો મુકવામાં આવતા નથી. આખા દીવસમાં બેજ વખત જમવાનો સોના જેવો નિયમ રાખવો બસ છે.

## પ્રકરણ ૧૦.

અક્ષરોના ઉચ્ચારથી શરીરના ભાગો ઉપર શું  
અસર થાય છે !

—૪૪૪—

એક ઑસ્ટ્રીયન સાયન્ટીસ્ટનો સ્વ નુભાવ.

—૦—

ચમત્કારીક બીજ મંત્રમાં જે શક્તિ રહી છે તે વીષે એક ઑસ્ટ્રીયન સાયન્ટીસ્ટ મી૦ બી. એમ. લેસર લેસારીયો (Lesser Lasario) સને ૧૯૨૪ ના એપ્રીલ માસના ફીઝીકલ કલચર નામક માસીકમાં લખે છે કે:—

શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા હું મારું એક વખત ગયેલું આરોગ્ય સંપાદન કરી શક્યો હતો, અને તમે પણ તેમ કરી શકો. હું વીચેનામાં જન્મ્યો હતો બાળપણમાં હું નાબુક પ્રકૃતિનો હતો, અને નિશાળમાં બહુ મહેનત કરીને ભણવાની મને કુટેવ હતી. (જે તે કુટેવ તેની દૃઢતા રહે તે ઠીક છે.) મારી બાળતમાં તે હું તેને સદ્ગુણ માનતા અને જ્યાં સુધી માનસિક અને શારીરિક પાત્ર શક્તિ વપરાઈને ખુટી જતી ત્યાં સુધી પુસ્તકો વાચવાના બેહુક ખોરાક ઉપર અમારા લોકો મને રાખતા અને તેથી મારું શરીર હાથથી ગયું. અઠર વરસની ઉંમર સુધી હું હમેશાં માંદોજ રહેતો. અઠારમે વર્ષે મારો મંદવાડ તીવ્ર રીતે વધ્યો અને વેદનાયુક્ત સંધિવા થયો. દાકતરોએ મારા જીવનની આશા છોડી

હતી. પણ એક દીવસ મેં એક શોધ કરી અને મને લાગ્યું કે જીવનની આંશાના જાસ જેવી કેઈ વસ્તુ છે ખરી. કબરે જવાની આણીએથી હું ખચ્યો તેની આ બનેલી હકીકત કહું છું.

મારી સંધિવાની બીમારી ચાલતી હતી તેવામાં એક દીવસ એક પાડોશી પોતાના એક બાળકને, થોડા કલાક સુધી મારે તેનું ધ્યાન રાખવું એમ કહી મારી પાસે મૂકી ગયો. તે બાળકની તંદુરસ્તી એવી હતી કે તેને જોઈને થોડો વખત તો હું મારી વેદના ભુકી ગયો. તે બાળક પોતાની પીઠપર ચતું સુતું હતું અને “લા, લા, લા, લા, લા, લા,” ઉચ્ચાર કરતું રોયા કરતું હતું. મેં તેનાં લુગડાં મારા નોકર પાસે ઉતરાવી નાખી તેને મારી પથારી પાસે લીધું. મારી તરસી આંખોથી મેં તેને જોયાજ ક્યું અને “લા, લા, લા લા, લા, લા ” ઉચ્ચાર કરતાં તેની છાતી અને પેટ કે જે હાલતાં હતાં તે કેવી રીતે હાલે છે તે નિહાળ્યું. આવી રીતે ઉચ્ચાર કરીને રડતાં તેના ત્રણ પાંસળાંમાં આપણે સમજી શકીએ તેવી રીતે કંપ ઉપજતો હતો. દરેક ઉચ્ચાર વખતે તે ત્યાંજ થતો અને ત્યાંજ વિરામતો. તરત મેં પણ તે ઉચ્ચાર કરી જોયો અને તેવોજ કંપ થતો અનુભવ્યો. મારી જીજ્ઞાસા વધી. પછી “પૂ પૂ પૂ પૂ” બહુવાર બોલી બીજા સ્વરનો અવાજ અજમાવ્યો અને મને લાગ્યું કે આ વખતે ત્રણ પાંસળાંની નીચેનો ભાગ કંપતો હતો અને ત્યાંજ અંધ પડતો હતો. પછી આ “પૂ પૂ પૂ પૂ” ના ઉચ્ચારથી ખરેખરું શું પારણામ છે તેની ખારીકીથી ખાત્રી કરવાને બાળકના

કાનમાં મેં “પૂ પૂ પૂ પૂ” કર્યું. તે બાળકે તે પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરતાં તેજ પરિણામ આવ્યું. તે કંપ પેદુમાં થયો. “લા” અને “પૂ” ના ઉચ્ચારથી છાતીમાં અને પેદુમાં જે કંપ ઉપજ્યો તેથી મને અન્યબી થઈ. પછી મનમાં વિચાર થયો કે જે આ ઉચ્ચારો લાંબા વખત સુધી થાય તો તે લાગના રૂઢિરાલિષણ ઉપર સાડું પરિણામ આવતું હશે. મને એમ પણ લાગ્યું કે ગવૈયાઓ ગાવા વખતે અમુક એકજ સ્વરનો ઉચ્ચાર લાંબા વખત સુધી કરતા હોવાથી શરીરના બીજા ભાગ ઉપર જરૂર સારી અસર થતી હશે. આમાં જે વાત સ્પષ્ટ થઈ. એક તો “લા, લા, લા, લા” કરતાં તે બાળક આનંદિત દેખાતું હતું, અને પાસળાંમાં કંપ સ્પષ્ટ થતો હતો. “લા, લા, લા, લા,” કરતાં તે શ્વાસ લેતું નહોતું અને જ્યારે એમ કરતાં તેનાં ફેફસાંમાં શ્વાસ ખુટી જતો ત્યારે દીર્ઘ શ્વાસ લેતું અને વળી “લા, લા, લા, લા.” કરવા માડતું. આથી ફેફસાંમાં તે લાંબા વખત સુધી હવા પકડી રાખી શકતું હતું. અને બીજા “પૂ પૂ પૂ પૂ” ના ઉચ્ચારથી તેના પેદુનાં સ્નાયુઓ ખેંચાતાં. પછી તે બાળકની પેટે સુઈને અને સ્વરોચ્ચાર ઘણી વાર કરીને મેં મારા શરીર પર અજમાયશ લીધી. શરૂઆતમાં તો લાંબા વખત સુધી ઉચ્ચાર કરવાથી મને થાક લાગતો અને ચક્રર પણ આવતાં. પણ પછી રોજના અભ્યાસથી ચક્રર આવતાં બંધ થયાં. બુદ્ધા બુદ્ધા સ્વરના ઉચ્ચાર કરવાથી જે ખાસ મને લાવના થતી તેને દ્રઢ કરી વારંવાર તેજ સ્વરના તેજ પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરી.

જોતો. ઉદાહરણાર્થે, “ ઇ ” ના ઉચ્ચાર સાથે તેજ અને આનંદને સંબંધ છે, એમ દેખાયું. “ એ ” ના ઉચ્ચારથી ગંભીર ઉદાસીનતા દેખાઈ પણ તે દીલગીરી ભરેલી કે દુઃખદર્શક નહોતી. જ્યારે આમ થોડાં અઠવાડીયાં થયાં ત્યારે મારી સંધિવાની માંદગી કમી થવા માંડી. મને જે નવો લાખ લાગ્યો છે તેનું આ પરિણામ છે કે કેમ તે વીધે હું અચોક્કસ હતો. પણ મારી તબીયત સામાન્ય રીતે તેનાથી સુધરી તે વીધે તો જરા પણ શક નથી. મારા બધા શારીરિક વ્યાપારો સરળતાથી ચાલતા થવા લાગ્યા. શરીરના ખાસ ભાગો ઉપર કેટલાક સ્વરોચ્ચારથી દેખીતી સારી અસર ખરેખર થઈ હતી. દાખલા તરીકે “ ઈ ” ના ઉચ્ચારથી ગળાં અને નાક વાટે શ્લેષ્મદિ ઘણું નીકળી જતું અને જ્યાં મુઠ્ઠી ગળાં અને નાકની રેખાઓમાં ઢઢતા આવી ત્યાં મુઠ્ઠી આ ખરાબી નીકળવી ચાલુ રહી. આનું કારણ એ કે શ્વાસોશ્વાસ અને મોઢેથી ગણ-ગણવાનું કામ બન્ને સાથે કરવાથી રૂધિરાભિષેક વ્યવસ્થાપુર્વક થવા માંડ્યું. એક સ્વરના ઉચ્ચારની અસર શરીરના એક ભાગ ઉપર અને બીજાની બીજા ઉપર થતી હોય તે બનવા જોગ છે.

તે વેળા આ બધાં પરિણામ વીધે મારી ખાત્રી નહોતી પણ મને તેમાં વિશ્વાસ તો હતો. આજે ત્રીશ વરસ પછી હું ભાર દઈને ખાત્રી આપી શકું છું; કારણ કે સેકંડો સેકંડો વાર તેની અજમાયસ લીધી છે. તેની મદદથી હું પાને આજે થયો છું અને બીજાને સાજાં કર્યાં છે. આજે મારા શરીરના



કોઈપણ લાગમાં મારી મરણ મુજબ લોહીને ફેરવી શકું છું, અને તે બીજાને શીખવી પણ શકું છું. આ કળા અથવા વિદ્યાની પ્રક્રિયા શ્વાસોશ્વાસ લેવા જેવી અથવા તો “લા, લા, લા, લા”ના ઉચ્ચાર કરવા જેટલી સાદી ને સહેલી છે. ભુખ્યાં અને ઝેરથી દુષિત થયા હોય એવા ભાગોને સારા કરવાની સંપૂર્ણ રીત એ છે કે તે ભાગોમાં રૂધિરાભિષેકની યેજના બરાબર કરવી. તેમ ન થાય તો તેનું પરિણામ મૃત્યુ. આ રીતે રૂધિરાભિષેક ઉપર આ પ્રક્રિયાથી સંપૂર્ણ કાબુ આવે છે. એ કેવળ મારો ખ્યાલ નથી પણ અનુભવસિધ સત્ય છે. “લાડુ ગળ્યો છે કે કેમ તેની પકડી ખાત્રી તો તે ખાવાથીજ થાય.” આ સ્વરોચ્ચારની ક્રિયા એટલે કેવળ શ્વાસોશ્વાસ લેવા કે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવી એટલુંજ નથી પણ તેનાથી મજબૂત તંતુની પ્રતિક્રિયા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બાબતમાં હજી થોડા વધારે ખુલાસા કરું. એક માણસ દાંત અને હોઠ બંધ કરી હાથની મુઠી વાળી કાંધેનો જરા આવેશ કરે એટલે તેના ડોળા તરત લાલ દેખાશે. તેનો ચહેરો રતાશ મારશે. તેનું હૃદય ત્વરાથી ધબકશે. અને ઉત્તજક દ્રવ્ય રક્તમાં મળી તેનું રૂધિરાભિષેક બદલાશે. તેજ પ્રમાણે જો તે હાસ્ય દેખાય તેવી રીતે હોઠ બંધ રાખશે અને આંખો પટપટાવશે તો તેનો સ્વભાવ તે વખતે બદલાયેલો દેખાશે. તેજ પ્રમાણે પ્રેમ, આનંદ, ભીતિ, ઉદાસીનતા વગેરેની લાગણીનું સમજવું. આપણા વિચાર અને લાગણી પ્રદર્શિત કરવામાં વપરાતી આપણી વાચાને “અ” થી “ઓ”

સુધીના સ્વરોના ઉચ્ચારનું અવલંબન છે. સારંગી, રૂદ્રવીણા અથવા બીજા વગેરે વાદ્યો જેને નાદ મનુષ્યની વૃત્તિને ઉંચી કક્ષામાં મુકી દેય છે તે નાદ એટલે શું? માણસના કંઠમાંથી જે સ્વરોચ્ચાર થાય છે તેનું અનુકરણ. સારંગીના સરખા કૃત્રિમ વાદ્યના સ્વરોચ્ચારથી માણસનું મન લુપ્થ થાય તે જે હવાના તરંગોમાં ઉત્પન્ન થતા કંપનું પરિણામ છે તો તમે પોતે તમારા પોતાના આવાજથી તમારા શરીરમાં અમુક પસંદ કરેલી કંપની સ્વીતિ ઉત્પન્ન કરો અને તેનાથી શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર ઇષ્ટ પરિણામ ઉપજે એ બની શકે અને સમજી શકાય તેવું છે. એમ કરતાં કરતાં તમારું સામર્થ્ય કેટલી હદે પહોંચશે તે કોણ કહી શકે એમ છે? કેટલાક નાદથી કુતરા હરણ અને સર્પ ઉપર શું અસર થાય છે તે તમે જોયું છે? જે માત્ર અવાજને નાદબલ કહેવાય છે, તે શાસ્ત્રશુદ્ધ મંત્રોચ્ચારનું કેટલું સામર્થ્ય હશે? આવા પાયા ઉપર મેં મારા વિષયને રચ્યો છે. તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો તેની રીત હવે તમને બતાવું છું.

પહેલાં કોઈ એક સ્વરનો ઉચ્ચાર મનમાં આણો અને કંઠ, હોઠ અને નાક દ્વારા શરીરના કયા ભાગ ઉપર તેની અસર થાય છે તે સુક્ષ્મ રીતે ભાવના સહિત તપાસો. “ક” વર્ગનું પરિણામ તાળવાંની, કંઠની અને માથાની ઉપર થાય છે. “એ” વર્ગનું છાતી અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગ ઉપર થાય છે. “ઓ” વર્ગનું છાતી અને ફેફસાંના નીચલા ભાગ અને તેના પડ ઉપર થાય છે. અને “ઊ” વર્ગનું યકૃત, પચનેન્દ્રિય, અને આંતરડાં પર થાય છે. આ પ્રમાણે સાદા અને સંયુક્ત સ્વર મળીને ૩૨ જાતના ઉચ્ચાર ઉપર મારી પ્રક્રિયા બેસાડી છે. તેની ચાર પાયરી છે.

(૧) પવિત્ર અને ધાર્મિક આચરણને યોગ્ય મનને તૈયાર કરવું. અમુક સ્વરોચ્ચારને યોગ્ય અમુક વૃત્તિમાં તમારા વિચારોને એકઠા અને એકાગ્ર કરો. આ બહુ જરૂરની બાબત છે. દાખલા તરીકે “ઘ” નો ઉચ્ચાર કરતી વખતે મનમાં આનંદની લાવના અને ચહેરા ઉપર સ્મીત હાસ્યને ધારણ કરો. આ કામમાં લાજ, ખડીક, કે સંદેહને અવકાશ આપશો નહીં. “ઘ” ના ઉચ્ચાર વખતની આનંદ વૃત્તિ “ઓ” ના ઉચ્ચાર વખતે આવવા દેવાથી હેતુ પાર પડશે નહીં.

(૨) ઉપર પ્રમાણે કેઈ પવિત્ર આચરણ કરવાને માટે તમે તઈયાર થયા પછી મોઢું બંધ કરીને શ્વાસ ધીમે ધીમે પણ ઉંચો અને પુરેપુરો અંદર દ્યો. શરૂઆતમાં બહુ ખેંચશો નહીં.

(૩) તમારી શારિરીક શક્તિ પ્રમાણે એક, બે, ત્રણ કે ચાર સેકન્ડ સુધી કુંલક (શ્વાસને અંદર રોકવાનું) કરો. ટેવ પડતી આવે તેમ કુંલકનો કાળ વધારતા જવું. આ કુંલક કરતી વખતે તમારા સ્વરાક્ષર ઉપર પુર્ણ લક્ષ રાખશો. જેમ જેમ તમને અનુભવ થતો જશે તેમ તેમ આનું પરિણામ સમજાશે. અમુક મજબૂતતું ઉપર થયેલી અસર તમને માલમ ન પડી તો તેમાં મારો ઇલાજ નથી. હું તો વસ્તુ સ્થિતિકહું છું. પ્રયોગશાળામાં “એક્સપે” નામક યંત્રમાં વિચેનાના પ્રોફેસર હેઝાકે આ વસ્તુ સ્થિતિની પ્રતિતી કરી બેઠા છે.

(૪) હવે તમે બહાર શ્વાસ કાઢવા માંડો. તે એવી રીતે કે તે સ્વરનો ગણગણાટ સંભળાય, પણ તે સ્વર ઉપરની તમારી ધારણા શક્તિ કદી ઓછી ન થાય. દાખલા તરીકે “પી ઇ ઇ ઇ ઇ”

નો ગણગણાટ, તમારા ફેફસાં હવાથી ખાલી થઈ જાય ત્યાં સુધી સંભળાય. જમ્યા પહેલાં આ આખો પ્રયોગ રોજ કરતા રહો. એ પ્રમાણે “પી ઓ ઓ ઓ ઓ,” “હુ ઊ ઊ ઊ ઊ” વગેરેથી પ્રયોગ કરી જુઓ. અલ્પ પ્રાણોચ્ચાર ઉપરથી મહા પ્રાણોચ્ચાર ઉપર જતાં વિશેષ વેગનો અનુભવ થાય છે. “પી ઓ ઓ ઓ ઓ” ના ઉચ્ચાર વખતે ગંભીર વૃત્તિ ધારણ કરવી. ગંભીર એટલે ખેદ-દર્શક નહીં. “ઇ” વર્ગની ક્રિયા હૃદય, તથા છાતીના ઉપલા ભાગ ઉપર અને ભેજના ભાગ ઉપર થાય છે. માથાનું દુખવું અને હૃદય રોગના કેટલાક વિકારો આથી મટે છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા અને ચીડીયા અને જલ્દી ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવ વાળાં માણસો ઉપર આ અક્ષરનું હિતાવહ પરિણામ આવે છે. “ઘીર્ણ” એ “ના” ઉચ્ચારથી કંઠ, વાગેન્દ્રિય, અને શ્વાસ નળી સાફ થઈ તેના વિકારો નષ્ટ થાય છે. આ સ્વર ગાનારા, શિક્ષકો અને વક્તાઓને ઘણું હિતકારી છે. તેનું પરિણામ કંઠગ્રંથી ઉપર ઘણું સાફ આવે છે. અને તેનો મને સેંકડો કેસોમાં અનુભવ થયો છે. “આ” થી અન્નનળના દોષ જાય છે. તેનાથી ઉપરના ત્રણ પાસળાં ઉપડે છે અને મગજને ઉતેજન મળે છે. “હાર્ટ”ના દરદોને અટકાવે છે, અને ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ કે જ્યાંથી સાધારણ રીતે ક્ષય શરૂ થાય છે તેની ઉપર સારી અસર કરે છે. જેને ક્ષયની સ્થિતિ હોય તેણે આનો ઉચ્ચાર અવશ્ય કરવો. જેને વાંકા વળીને કામ કરવું પડતું હોય અથવા હવાની આવજા ખરાબ ન હોય એવા ઓરડામાં કામ કરવું પડતું હોય તેવાઓને

આહિતકારી છે. જેને પથારીમાંથી ઉઠતાં આળસ જણાતું હોય તેણે આ સ્વરનો સવારમાં જપ કરવો. હૃદયની ક્રિયા બંધ અથવા મંદ પડતાં આનો ઉચ્ચાર જલ્દી સારી અસર કરશે. “ઐ” નો ઉચ્ચાર છાતીના મધ્ય ભાગને હિતકારી છે. ફેફસાંના દાહ અને ફેફસાંનાં આવરણના દાહના રોગમાંથી એક વખત બચી ગયેલાંને તે કાયદાકારક છે કેમકે તેનાથી તેના બીજને પણ નષ્ટ કરાય છે. ‘દીર્ઘઆ’ની અસર હૃદયદેશમાં થાય છે. આના ઉચ્ચાર વખતે ગંભીર અને પુજ્ય તરફની લીતિમિત્ર પુજ્યવૃત્તિ ધારણ કરવી. હૃદયમાં કંપ ઉપજાવવા માટે એ ખાસ પ્રયોગ ઘડી કાઢ્યો છે. આ પ્રયોગ દીવસમાં એક વખત કરવાનો છે. અને નરમ હૃદયવાળા માણસોએ જ્યાંસુધી “મ મ મ પી મ મ મ પા આ આ આ ઇઈઈઈઈઈઈ” નો પ્રયોગ બરેબર કરતાં ન આવડે ત્યાં સુધી આ પ્રયોગ કરવો નહિ.” “ઓઅ” નો ઉચ્ચાર યદૃત એટલે પિતાશય અને પચનેન્દ્રિય ઉપર કામ કરે છે. ‘ઉઘ” નો ઉચ્ચાર મુત્રપીંડ ઉપર કામ કરે છે. “ઉ” નો ઉચ્ચાર આખી પેટુની નસો ઉપર કામ કરે છે. આથી લાંબા વખતની કમજોરતા દુર થાય છે. સ્ત્રીઓને ખાસ કાયદો કરે છે. “ઉઘ” આ વર્ગનો ઉચ્ચાર મળમુત્રાશય અને ગુદામાર્ગની ઉપર અસર કરે છે. નવા શીખનારાઓ “ઇ” અને “ઉ” વર્ગના ઉચ્ચારથી જમ્યા પહેલાં દરેક વખતે પાંચ વખતથી શરૂઆત કરવી. માંદાઓએ ત્રણ વખત કરવું બસ છે. પછી “ઇ” “ઐ” અને “આ” ના ઉચ્ચારને લેવા.

## પ્રકરણ ૧૧ મું,

શ્રીમંત પંત પ્રતિનિધિનો પોતાનો અનુભવ.

નાનપણમાં નામાંકિત પહેલવાન ઇમામુદ્દીન પાસેથી કુસ્તી શીખ્યો. તે પછી તેણે શીખવ્યા પ્રમાણે વડીલ ભાઈ ગંગાધરરાવ તાત્યા સાહેબ સાથે કુસ્તી ખેલતો. ખેડક કરતો. તે પછી સને ૧૮૯૭ માં ઈંગ્લાંડના પ્રસિદ્ધ સેરોની વાતો વાંચવામાં આવવાથી તેની કસરતના હુથિયારો મંગાવી ૧૦ વરસ સુધી લાગઠ તેની રૂઢીની કસરત કરી. પછી સને ૧૯૦૮ માં મિત્રવર્ય શ્રીમંત સર ગંગાધર રાવ મિરજકરના પ્રેતસાહુનથી નમસ્કારના વ્યાયામની શરૂઆત કરી. પહેલાં કરેલી કસરતો કરતાં નમસ્કારની કસરત સતત કરી શકાય છે. કોઈ દીવસ ખાંચો પડતો નથી અને શરીર અને મનના સ્વાસ્થ્યમાં ઘણો ફાયદો થયો. આવો આજ ૧૭ વરસનો મારો અનુભવ છે. બીજા મંત્રની મોટી કુચી શું છે તે ગુચવણ સૂરનારાયણની કૃપાથી નીકળી ગઈ. તેથી આ નમસ્કારના વ્યાયામ સરખી બીજા કોઈ પણ કસરત નથી એ આજ છાતી ઠોકીને કહી શકું છું.

## પ્રકરણ ૧૨.

સ્ત્રીઓને સૂર્યનમસ્કારથી શારિરીક શું લાભ થાય છે ?

આ પ્રશ્ન ઉપર ઔાંધનાં રહીશ શ્રીમતી સૌ. સીતાબાઈ કીર્તોસ્કરે એક લેખ પોતાના સ્વાનુભવ ઉપરથી મરાઠીમાં લખેલ છે તેનો અનુવાદ નીચે પ્રમાણે છે:—

ગયા ચાતુર્માસની શરૂઆતથી હું સૂર્ય નમસ્કાર કરું છું અને તેનાથી મારા શરીર અને મન ઉપર વિલક્ષણ સાડું પરિણામ આવેલું જોઈને મારી ખડેનપણીઓ અને આપ્તજનો મને મળતાંની વાર જે પહેલો ઉદ્ગાર કાઢે છે તે એ કે “કાકુ, તમારી પ્રકૃતિ તો ઘણીજ સારી દેખાય છે!” તેનું કારણ “સૂર્ય નમસ્કાર” એમ હું જ્યારે કહું છું ત્યારે તેઓને ખડું અચંબો થાય છે. તેમાંની ઘણી વ્યક્તિઓની સુચના ઉપરથી અને મારો અનુભવ મારી હિંદ લગીનીઓને જણાવવાથી તેઓ પણ તેનો ફાયદો લેતી થાય એવા હેતુથી આ લેખ લખવા પ્રેરાઉં છું.

સૂર્ય નમસ્કારથી થોડા વખતમાં માડું કેટલું કડ્યાણ થયું એ કહેવા પહેલાં મારા શરીરમાં શું શું વિકારો હતા તે વાંચનારને જણાવું છું.

(૧) મને મુખ્ય વિકાર એ હતો કે રોજ કમર અને પીઠ દુખ્યાં કરતાં. જે દીવસે ઘર કામકાજમાં શ્રમ વધારે પડ્યો હોય તે દીવસથી બે ત્રણ દિવસ આ સુધી તો તે વધારે દુખતાં. આ રોગને લીધે મારાથી વાંકું ચલાતું અને ઉભાતું તે એટલે સુધી કે મારો ત્રણ વરસનો નાનો છોકરો જનાર્દન બાપુ “કાકુ કેવી ચાલે છે” એમ કહીને, મારી પેટે પગ ઊંચા કરીને વાંકો ચાલી, મારા ચાળા પાડતાં.

(૨) માસીક અડચણ પહેલાં એક બે દીવસ અને પછી પાંચ છ દીવસ મારી કમર ખડું દુખતી અને સ્વાવ પણ ખડું થતો. એ પ્રમાણે પાંત્રીસ વરસ મેં ભોગવ્યું (૩) દીવસમાં એક બે વખત અને ખાસ કરીને સંધ્યાકાળે કામકાજ કરવાનો કંટાળો

લાગે જાણે કે શરીરમાં જીવન ન હોય. આવે વખતે ચા લેવાથી અંગમાં જરા સ્પૃતિ આવે. બહુધા હું સંધ્યાકાળે ચા લેતી નહીં; રોજ સવારમાં લેતી. પણ ચા લેવાથી શરીર અને મનનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એવું ડાહ્યા લોકો પાસેથી સાંભળેલું અને અનેક લેખો વાંચેલા તેથી ચાલુ ચાતુર્માસથી ચા બીલકુલ છોડી દીધી છે. (૪) પંદર સોળ વરસથી મારો ડાખો પગ ગોઠણથી પગની એડી સુધી અધિક દુખે છે. એક માઈલ જેટલું પણ ચલાય નહિ. તે પગ કોઈ જોરથી દાખે કે રગડે ત્યારે જરા ઠીક લાગે. મિરજ જઈને ડાખ બેસીને પગ દેખાડ્યો. તેણે તે રોજનું નામ “સાયેટીકા” કહ્યું અને તેને માટે નાનું સરખું ઓપરેશન કરવાનું જણાવ્યું. પછી હું સોલાપુર ગઈ. ત્યાં મારા વાસુદેવરાવ નામના સગા છે. તે ઢાકતર છે. તેણે ત્યાંના બીજા ડાકટરો સાથે મળી તપાસીને આ “રૂમેટીઝમ” (સંધિવા)થી થયેલ છે એમ નક્કી કર્યું; પછી મને દશબાર “ઈન્જેક્શન” દીધાં. બે મહીના રહી સોલાપુરથી હું આંધ્ર આવી. બારેક આના રોગ આંધ્ર થયો હતો. (૫) ચાર આઠ દીવસે કોઈ વખત બાવડાંમાં કોઈ વખત પીડમાં, કોઈ વખત ડોકે કે કોઈ વખત બીજે ઠેકાણે એમ જુદે જુદે ઠેકાણે દુખતું. એક ઠેકાણેનું દુખ મટે કે બીજે ઠેકાણે જણાય. એ દ “વાત વિકાર” કહેતા અને ડાકટર “રૂમેટીઝમ” કહેતા. (૬) વરસમાં બે ત્રણ વખત સળેખમ અને ઉધરસ પણ ઉપડી આવતાં. ઉપલા સર્વ વિકારો ઉપર કોઈ વેળા વૈદ્યના અને કોઈ વેળા ધરગતુ ઈલાજ કર્યા પણ કાયમનો ફાયદો કોઈથી થયો નહીં; મારા ધણી હું મેશાં કહેતા કે નિયમિતપણે કોઈ વ્યાયામ નહીં



કરે અને ખાવાપીવામાં સુધારો નહીં કરે ત્યાં સુધી તું સાજી થઈશ નહીં. પણ હું તો આ વાતને આંખ આડા કાન કરતી. આસરે દોઢ વરસ ઉપર માત્ર થોડા દીવસ તેના કહેવા પ્રમાણે રોજ વીસ પચીસ મીનીટ કસરત કરી પણ વિશેષ ક્ષયદો ન દેખાવાથી છોડી દીધું, છેલ્લા દોઢ બે વરસથી મારા ધણી રોજ નિયમિત સૂર્યનમસ્કાર કરે છે તે દરમિયાનમાં તેને એક દીવસ પણ સળેખમ જાણાયું નથી એટલુંજ નહીં પણ તેનો માનસિક ઉત્સાહ પહેલાંના કરતાં વધારે દેખાય છે. “તું પણ મારી સાથે સાથે સૂર્યનમસ્કાર કરી તો જો” એમ મારા ધણી ઉપરા ઉપરી કહ્યા કરતા તથા શ્રીમંત આંધ સરદાર પણ રોજ ભાર મુકીને કહેતા કે સૂર્યનમસ્કારથી તને ક્ષયદોજ થશે નિશાળમાં છોકરાઓને નમસ્કાર કરતા જોઈ અને વિશેષ કરીને “સુખનો મૂળ મંત્ર” તથા “હરિવંશ” પુસ્તકોના વાચન વગેરે કારણથી મને પણ લાગવા માંડ્યું કે મારે પણ સૂર્યનમસ્કારની કસરત કરી તેનું પરિણામ તો જોવું. તેથી કરી ગયા અસાડ સુદ ૧૧ થી સાડ મુહૂરત જોઈ સૂર્યનમસ્કાર શરૂ કર્યા.

આ વાતને આજે આડ મઢીના થયા. હવે આ નમસ્કાર કયારે અને કેટલા કડું છું અને તેથી મને શું ક્ષયદો થયો તે વીશે થોડું કહું છું:—

ચાતુ ચાતુર્માસથી હું રોજ પરોઢોયામાં સાડાચાર પાંચ વાગ્યામાં ઉઠું છું. પહેલાં બે મઢીના ઉના પાણીથી નહાતી. ત્રીજે મઢીનેથી ઠંડે પાણીએ નહાવાનું રાખ્યું. ઉના પાણી કરતાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન મને ઠીક લાગ્યું. ઉના પાણીના

સ્નાનથી પાછળથી થોડી ઠંડી લાગે છે પણ ઠંડા પાણીના સ્નાનથી શરીરમાં ગરમી અને ઉત્સાહ આવે છે. બૈરાંઓ ઠંડા પાણીના સ્નાનથી નકામા બીએ છે. પ્રથમ મનમાં થોડી ધીરજ અને દ્રઢતા જોઈએ. નાજી પછી તરત સૂર્યનમસ્કારની શરૂઆત કરું છું. પહેલાં ચાર દીવસ તો બારજ નમસ્કાર કર્યા. પછી પચીસ કરવા લાગી. પછી ક્રમ પુર્વક પચીસ પચીસ વધારતી ગઈ. હમણાં હું રોજ એકસો નમસ્કાર કરું છું.

નમસ્કાર કરી લીધા પછી છેવટે શરીરમાં ધામ છુટે છે. પણ અંગ હલકું પુલ જેવું થઈ ગયેલું લાગે છે, અને જાણે હજી બીજા ૨૫-૫૦ નમસ્કાર કરું એવી મનને ઉમેદ આવે છે. પહેલેથીજ નમસ્કાર હું સમત્રક કરું છું. અમે ઋગ્વેદી હોવાથી અમારા નમસ્કાર ત્રણ ઋચાયુકત છે. યજુર્વેદીના નમસ્કારમાં એકજ મંત્ર છે. નમસ્કાર કરવાના સ્થળે સામે ભીંત ઉપર મોટા અક્ષરે ૨૫ નમસ્કારના બીજમંત્ર લખેલો કાગળ ચોંટલ છે; તેમાં જોઈને મે.ટે સાદે નમસ્કાર કરું છું. તે બધા બીજમંત્રો હવે મને મોઢે થઈ ગયા છે. સૂર્યનમસ્કારથી આટલા અલ્પ સમયમાં મારા શરીર ઉપર અંટલો અકર્ષિત કાયદો થયો છે કે મને પોતાને તેથી આગળ લાગે છે, અને મનને એમ થાય છે કે બાળપણથી આ સૂર્યનમસ્કારના તત્ત્વનું આચરણ આદર્યું હોત તો મારું શારિરીક અને માનસિક બળ કેટલું વધ્યું હોત ? હવે સૂર્ય નમસ્કારથી મને શું શું ફાયદા થયા તે જણાવું છું.

(૧) મારી કમર અને પીઠ જે રોજ દુખતી હતી તે છેડલા ત્રણ મહીના થયાં દુખતી નથી. અને તેથી હું બરાબર ચાલી અને ઉભી શકું છું. આઠ દીવસ અગાઉ મારા સગા ચી. લક્ષ્મણરાવ આંહી કાંઈ કામસર આવ્યા હતા તે કહેવા લાગ્યા કે “બહેન, તમે હવે બરાબર સરળતાથી ચાલો છો, અને તમારા ચહેરામાં પણ સુધારો થયેલો દેખાય !”

(૨) માસીક અડચણમાં મારી કમર બહુ ફાટતી તે હવે બરાબર દુખતી નથી. આઠ માસીક અડચણ હમણાં સુધીમ ગઈ. તેમાં પહેલી વખતે મને કઈ ફેરફાર જણાયો નહોતો બીજી વેળા બાર ચૌદ આના ફરક દેખાયો અને ત્રીજી વખતે કમરનું દુખવું બીલકુલ બંધ થઈ ગયું હતું. બહુ સારા થવાથી જે અશક્તિ અને મનને ઉગ જણાતો તે આ છેડલી વેળા કમી થઈને સુધારા ઉપર આવેલ છે. આ રોગ અસાધ્ય એમ હું માનતી તે હવે ખોટું પડ્યું, એ હું મારાં લાગ સમજું છું. મારી પેઠે મારી બીજી કેટલી દિવંદ લગીનીઓ આ રોગ પીડતો હશે ? જેને આવો આતંકદોષ હોય તે યોગ્ય ગુરૂ પાસેથી આ સૂર્યનમસ્કારનું વ્રત લેવું અને રોગમાંથી મુક્ત થવું, એટલુંજ નહિ પણ જે સ્ત્રી પુરુષને સંતાન ન હોય અથવા હોય પણ અશક્ત અને અદ્વિપાયથી થત હોય તેણે સશસ્ત્ર સમંત્રક સૂર્ય નમસ્કાર નિયમપૂર્વક કરવા સતેજ અને બળવાન સંતાતિ થાય એમ માફ માનવું છે.

(૩) “વાતવિકાર” અથવા “ફૂમેટીઝમ” થી શરીરમાં ઠેકઠેક જે દુખાવો થતો તે છેડલા મહીના થયાં બીલકુલ નથી.

(૪) માઈ પેટ, નિતંબ, ગરદન અને બાવડાં વધારે ચરબીને લીધે લડખડતાં હતાં તે હવે મટી જઈને તે સંગીન થયાં છે. ઘણી સ્ત્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે છોકરાં થયેલી સ્ત્રીઓનાં પેટ લડખડતાંજ રહે પણ તે સમજ ભુલ ભરેલી છે એવું હવે મને લાગે છે કારણ કે મને દશ છોકરાં થયેલ છે અને મારી ઉંમર પચાસ વર્ષની છે.

(૫) વળી મારાં બેય બાવડાંમાં અકલ્પિત સુધારો થયો છે. તેમાંનું 'પેલાપણું' મટી પુરૂષનાં બાવડાંની પેઠે તે ઘટ અને સંગીન થયાં છે. નમસ્કાર પહેલાં હું બાવડાંના ગઠ્ઠા હાથ દબાવી ઉપસાવતા બહુ ખટખટ કરતી પણ તે વ્યક્ત થતાં નહીં અને તેથી મારી દીકરી કાશીમાઈ પોતાનાં બાવડાં ઉપસાવી મારી મશ્કરી કરતી. તે ઉપસાવી ગઈ તો કેમકે તે નાનપણથી છોકરાઓની પેઠે ઢંડ પીતી. દેરી ઉપર ચડતી વગેરે કસરત કરતી. આ બાબતમાં બંને સ્ત્રીઓની સમજ એની છે કે બાઈડીઓનાં બાવડાંનાં રત યુગ્મે પુરૂષોની પ્રમાણે કડણ હોઈ શકતાં નથી. પણ આ સમજ ખરી નથી. ખેડેનોએ વરસ છ મહીના સૂર્ય નમસ્કાર કરી તેની ખાતો દરી લેવી.

(૬) મારા નાબ, હાથની હથેળી અને બીજાં શરીર કીકું તેજ લીનાનું દેખાતું ને માં હવે થેડી લાલી બની છે એ ઉપરથી મારા શરીરનાં લેડીમાં મુખરો થયેલો હોવો જોઈએ એમ દેખાય છે.

(૭) ગઈ ભાઈ બીજને દીવસે મારો નાનો ભાઈ ચી. અંતેબા આંદી આવ્યો હતો. આવતાં વારજ મને જોઈ તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે "ખેડેન! કામીનીયા, કેશરજન કે એનું કોઈ તેલ તું માથામાં વાપરે છે કે શું? તારા વાળ કાળા શાહી જેવા દેખાય છે. મેં કહ્યું કે રોજ વાપરીએ છીએ તેજ કોપરેલ તેલ

સિવાય હું બીજું કંઈ તેડ વાપરતી નથી. પછી મારા પણ ધ્યાનમાં આવ્યું કે નમસ્કાર કરવા પહેલાં એક બે વરસ હું વાળ ઓળતી ત્યારે કાંસકીમાં રોજ વાળનો ભારોને ભારો નીકળતો પણ હમણાં એક બે મહીનમ તો કાંસકીમાં બે ચાર વાળજ આવે છે. આ તો શારીરિક ક્ષયદા મેં બતાવ્યા. હવે માનસીક સુધારા વિષે કહું છું :-

(૮) નમસ્કાર શરૂ કરવાની સાથે રોજ સંધ્યાકાળ થતો કંટાળો ગયો ને થાક પણ ગયો. હવે તો આખો દીવસ મનને ઉત્સાહ રહે છે, અને કામ કરવામાં પણ હિંસ રહે છે. પથારીમાં પડતાંજ ઉંઘ આવે છે. સ્વપ્નાં પણ ઓછા થયાં છે. બીજો એક મહત્વનો ક્ષયદો થયો તે એ કે અઠવાડીયામાં એક બે વખત ઉંઘમાં ભયંકર પ્રાણી, માણસ, ચાર વગેરે દેખવાથી હું બીજે ઉઠતી પણ છેલા આઠ મહીનામાં એમાંનું કંઈ પણ થયું નથી. આ રોકડા અનુભવની વાત છે. આમાં કાંઈ ઉધાર લીધું નથી. એક બે વરસ નમસ્કારનો અનુભવ કર્યા પછી તેનો ગુણ જણાય છે એમ કેટલાક લેખકો કહે છે પણ મારા મત પ્રમાણે ખાત્રી કરવાને માટે ત્રણ ચાર મહીનાની મુદત બસ છે.

(૯) કેટલીક સ્ત્રીઓની પેઠે મારો પરસેવો પણ જરા વાસ મારતો તે પરસેવો હવે થતો નથી અને થાય છે ત્યારે તેમાં પણ જરા સુવાસ હોય છે. (!)

(૧૦) અમારા પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ, શાસ્ત્રકારોએ અને પુર્વજોએ મનુષ્ય જાતના અત્યંત કચ્છાણને માટે ઐહિક અને પારમાર્થિક સુખ સાધી દેનારા આચારનાં તત્ત્વો અમારા ધર્મમાં છુપાં મુકી દીધાં છે. દાખલા તરીકે “આયમ્ય પ્રાણુયામ્ય” આ નિર્દેષ બધાં ધર્મ કાર્યોના આરંભમાં કહેલો છે. આ તત્ત્વોને

ઉપર ઉપરથી જોનાર અને વિચાર કરનારને શુદ્ધ અને નિર્સ્થક લાગે અને તેથી ચાલતી પેદીના યુવકોને તે વિષયમાં એક પ્રકારનો તિરસ્કાર લાગે છે એટલુંજ નહીં પણ કોઈ કોઈવાર તેની ઠક્કા પણ કરે છે. માટે પણ તેમજ હતું પણ સૂર્ય નમસ્કાર રૂપી દીવ્ય અંજનથી મારી શ્રદ્ધા ધર્મ ઉપર દઢતર થઈ છે. સશાસ્ત્રીય અને સમંત્રક શ્રદ્ધાપૂર્વક સૂર્ય નમસ્કાર કરવાથી નાસ્તિકોની પણ વેદીક ધર્મ ઉપર શ્રદ્ધા યોગ્યે એમાં શંકા નથી. સૂર્યનમસ્કાર સિવાય આજ સુધી મેં બીજી કોઈ કસન નિયમ પૂર્વક કરીજ નથી એ મારે આંહી કહેવું જોઈએ.

સૂર્ય નમસ્કાર કરીને હિત સાધવા ખાતર નિચેના નિયમો પાળવા જોઈએ.

(૧) ચા. કાપ્પી કે દારૂ ગાંબી વ્યસન ત્યજવા. (૨) સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધ નિયમસર અને પરિમિત રાખવા જોઈએ. (૩) ખાવા પીવામાં સાત્વિકતા અને પરિમિતતા અચવાવી જોઈએ. (૪) સૂર્યોદય પહેલાં શુદ્ધ થઈને શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિસર સમંત્રક સૂર્યનમસ્કાર કરવા.

આ નિયમો પાળવાથી સંપૂર્ણ હિત પ્રાપ્ત થશે. પણ એ નિયમો પાળ્યા વિના પણ સૂર્ય નમસ્કારથી ઘોડું પણ હિત થશે એમાં શંકા નથી. છતાં મારે એ સૂચના કરવાની છે કે નમસ્કાર કરવાનું શરૂ કરવા પહેલાં આપણાં શરીરનું માપ અને વજન અવગત કરવો. ગળું, બાવડાં, છાતી, પેટ, કુલા, સાથળ, અને પીંડી વગેરેનું માપ પણ કાગળ ઉપર નોંધી લેવું અને વજન પણ નોંધી રાખવું અને પછી દર એક એ મહીને પાંચું નોંધતા જવું. એટલે કે આ નમસ્કારના યોગથી શરીર અને મનની સુધારણામાં કેવી મદદ મળે છે તે જોઈ જ સમજાય.

## પ્રકરણ ૧૩

નાનાં છોકરાં અને નમસ્કાર વ્યાયામ,

લે. શ્રી. તોફાને.

હાલમાં અમારા છોકરાની ઉંમર ચાર વરસની છે. જન્મ્યા પછી બીજા વરસથી તાવ, ઉધરસ અને હાંફનો વિકાર તેને શરૂ થયો. ફેફસાંની નબળાઈને લીધે હવામાં થતો ફેરફાર સહુત ન થઈ શકાવાથી, અને હવાની અસર ખામ છાતી ઉપર થતી હોવાથી આ રોગ જોર મારી આવે છે. આને “એન્કાઈટીસ” અથવા શ્વાસે શ્વાસની મુંઝવણ કહેવાય છે. ઔષધો પચાસથી આ દર્દ એટલું થાય છે પણ ૧૦/૧૫ હીવસમાં પાછું ઉપડી આવે છે સર્પીની આમ હોવાથી એક વખત જેવું તેને હવાથી જરા ઠીક થતું પણ મુંઝવે તરત નમસ્કારની કમરત તદ્દન થોડા પ્રમાણમાં શરૂ કરવી હી રી આ કમરત ચાલુ થઈ મદીત ચાલુ રાખી. છોકરો ફક્ત નવ રોજના જ અપરંજ નમસ્કાર કરેલો. પરિણામમાં છોકરાની પ્રકૃતિમાં ઇલા શક્તિના વપારો થઈને હવે પ્રકૃતિ નિરોગી થઈ છે.

સ. વા. સ.

શ્રી અને શુદ્ધ સિવાયના ક્ષીણે માટે બાર નમસ્કારના  
વેદીક બીજ અને મંત્રો.

## સૂર્ય આત્મા જગતસ્તસ્થુષશ્ચ ।

- ૧ ઐ હ્રોં હંસઃ શુચિપત્ન ઐ હ્રોં મિત્રાય નમઃ ।
- ૨ ઐ હ્રોં વસુન્તરિક્ષસત્ત ઐ હ્રોં રવયે નમઃ ।
- ૩ ઐ હ્રૌં હોતા વેદિપત્ત ઐ હ્રૌં સૂર્યાય નમઃ ।
- ૪ ઐ હ્રૌં અતિથિર્દુરોણસત્ત ઐ હ્રૌં ભાનવે નમઃ ।
- ૫ ઐ હ્રોં નૃપત્ત ઐ હ્રોં સ્વગાય નમઃ ।
- ૬ ઐ હ્રઃ વરસત્ત ઐ હ્રઃ પૂષ્ણે નમઃ ।
- ૭ ઐ હ્રોં કૃત્તસત્ત ઐ હ્રોં હિરણ્યગર્ભાય નમઃ ।
- ૮ ઐ હ્રોં વ્યોમસત્ત ઐ હ્રોં મરીચયે નમઃ ।
- ૯ ઐ હ્રૌં અબ્જા ગોજાઃ ઐ હ્રૌં આદિત્યાય નમઃ ।
- ૧૦ ઐ હ્રૌં કૃત્તજાઽઅદ્રિજાઃ ઐ હ્રૌં સર્વિત્રે નમઃ ।
- ૧૧ ઐ હ્રોં કૃત્તમ ઐ હ્રોં અર્કાય નમઃ
- ૧૨ ઐ હ્રઃ બૃહત્ત ઐ હ્રઃ ભાસ્કરાય નમઃ

પૂજ્યપાદ મહાત્માશ્રી નથુરામ શર્માએ દ્રુપા કરી આ લખી મોકલી દાખલ  
કરના સુચયું છે.



# પંડ્યા—



- જેનાથી આ જગતમાં, મળે જ્ઞાન ને માન;  
એમ કહે વિદ્વાન તે પુસ્તકનું આ સ્થાન—(૧)
- પંડિત ચહે પુરાણા ને વેદીક ચહે વેદાન્તર;  
ડયાહ્યાજન ઉપદેશ દે, મેળવી મહોદુ' જ્ઞાન—(૨)
- નીઘંટ વેદીકા પુસ્તકો, શારિરિક આરોગ્ય;  
કુંજ વનૌષધિ વિધી દર્શાવી દર્દ યોગ્ય—(૩)
- પૃછી કાયદાશાસ્ત્રના, અથો ધારા રૂપ;  
નીર્મળ ન્યાય રૂપાન્તરે, ભર્યો કાયદો કૂપ—(૪)
- બુદ્ધિ ખિલે જે વડે, નવલકથા' રસ—ગંધ;  
કુદિપતઃ કાવ્યધતિહાસ' ને ધર્મજ્ઞાનને પંથ—(૫)
- સેવા સૌ સજ્જન કરે, બાળબોધે સંસાર;

# પુસ્તકાલય.



લક્ષ—કોટી ધન સંચયે, પ્રમાણિક વ્યાપાર—(૬)

રસિક ગ્રંથ ભંડાર આ, પંડ્યા પુસ્તકાલય;

સુજ્ઞાન અશોક બીહડીંગે—પધારજો મહાશય! (૭)

પ્રીતિ રીતિ નીતિથી, મળશે પુસ્તક સર્વ,

દોષ રહિત સંતોષથી, થશે હર્ષ શુભ પર્વ—(૮)

“બાળ કવિ.”

---

(પુસ્તકો) ૧ પુરાણ, ૨ વેદાન્ત, ૩ વૈદકશાસ્ત્ર, ૪ કાયદાશાસ્ત્ર, ૫ નવલકથા,  
૬ કાવ્ય કવિપત્ર, ૭ ઇતિહાસ, ૮ ધર્મગ્રંથો, ચારિત્ર, ૯ બાળ શિક્ષણ.

---

જે. એમ. પંડ્યા એન્ડ કંપની.

બુકસેલર્સ એન્ડ પબ્લીશર્સ.

અશોક બીહડીંગ—પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ—૨.

બાળ બોધ લીપીથી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ તથા બાળકો માટે  
બાર નમસ્કારના મંત્રો.

સૂર્ય જગતનું જીવન છે,

- ૧ ઓં હ્રીં મિત્રાય નમઃ ।
- ૨ ઓં હ્રીં સ્વયેનમઃ ।
- ૩ ઓં હ્રીં સૂર્યાય નમઃ ।
- ૪ ઓં હ્રીં ભાનવે નમઃ ।
- ૫ ઓં હ્રીં જગાય નમઃ
- ૬ ઓં હ્રીં પૂષ્ણે નમઃ ।
- ૭ ઓં હ્રીં હિણ્યગર્ભાય નમઃ ।
- ૮ ઓં હ્રીં મરીચયે નમઃ ।
- ૯ ઓં હ્રીં આદિત્યા નમઃ ।
- ૧૦ ઓં હ્રીં સવિત્રે નમઃ ।
- ૧૧ ઓં હ્રીં અકાશાય નમઃ ।
- ૧૨ ઓં હ્રીં ભાસ્કરાય નમઃ ।

# શ્રી મહા શિવપુરાણ.

૨૪૦૦૦ શ્લોકનું શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાન્તર, બ્રહ્મવિદ્યાના ઉપદેશરૂપ શ્રીશિવ ગીતા સાથે, જગતગુરુ શ્રીશારદાપીઠાધીશ્વર શંકરાચાર્ય મહારાજની સંમતીવાળું, રાજગુરુ પंडित विशंकर जेष्ठारामનું, મુખ્યમાં છપાયેલું, શુદ્ધ, સરળ, સુંદર અને બોધપ્રદ ગુજરાતી ભાષાન્તર, સચિત્ર પાંચમી આવૃત્તિવાળું, જોઈ તપાસીને લેજો, આ મહાશિવપુરાણમાં કર્મકાંડ, ઉપાસનાકાંડ, અને જ્ઞાનકાંડનું યુક્ત પ્રયુક્ત તથા દષ્ટાંતોથી નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. પાશુપતયોગનું તથા મંત્રશાસ્ત્રનું રહસ્ય પણ બીજા ગ્રંથોમાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. તેનું વર્ણન પણ આ ગ્રંથમાં સવિસ્તર આપેલું છે. શિવપુજનનો વિધિ, ભસ્મનું મહાત્મ્ય, ભુગોળ ખગોળનું વર્ણન સતી ચરંત્ર, ગિરિજા ચરિત્ર, કાર્તિક સ્વામીનું ચરિત્ર, ત્રિપુરાસુરાર્દ દેયોના વધ, લિંગ મહાત્મ્ય, કાશીમહાત્મ્ય, શિવ-ક્ષેત્ર મહાત્મ્ય, કલ્પાસ મહાત્મ્ય, મૃત્યુંજ્યાદ મહામંત્રોનો જપવિધિ, વર્ણધમ આશ્રમધર્મ, સ્ત્રીધર્મ, રાજધર્મ, શિવજીના લિંગ લિંગ અવતારોનું ચરિત્ર, ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરુષાર્થનું વર્ણન વિગેરે અનેક વિષયો આ મહાશિવપુરાણમાં સમાવેલા છે, છતાં મૂલ્ય રૂ. ૫-૦-૦ બહારગામ માટે પોસ્ટેજ જુદું.

શુદ્ધ યજુર્વેદીય અષ્ટાધ્યાયી રૂદ્રી—મુળ. પત્રાત્મક, નમક ચમકના પ્રયોગ તથા પૂર્વાર્ધન વિતરધર્મ સંપૂર્ણ પૂજા તથા આરતી સહીત, મુખ્ય છાપ, ઉચા ચીજળા ગ્લેઝ કાગળમાં મોટા અક્ષરવાળી, નાની સાઘજતી છુટા પાનાંવાળી કી રૂ. ૦-૪-૦

શુદ્ધ યજુર્વેદીય અષ્ટાધ્યાયી રૂદ્રી—મુળ મંત્રો સહીત શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાન્તર, આજદીન સુધી થયેલાં રૂદ્રીનાં ભાષાન્તરોમાં ઉત્તમોત્તમ સરળતાથી સમજી શકાય તેવું, શુદ્ધ, બોધપ્રદ ભાષાન્તર, મુખ્યમાં છપાયેલું, ઉચા ગ્લેઝ કાગળમાં, છતાં કી રૂ. ૦-૬-૦

પાંડત નારાયણ મુળજી પુસ્તકાલય.

૬. કાલ્યાદેવી રોડ, ઝવેરખાગ, નં. ૨૨૯. મુંબઈ. ૨

કગારો નહિ. મુંબઈ છાપ જોધને લેશો.

રામાયણ ખરીદતા પહેલાં આ તરફ નજર કરશો.

બકિતરસથી ભરપૂર

કાવ્યના અલંકારોથી સુંશોભિત ૨૦ ચિત્રો,.....પાનાં ૧૪૦૦

અસલ

ગોસ્વામી તુલસીદાસજી કૃત

# રામાયણ

રાજગુરુ પંડિત રવિશંકર જોષ્ઠારામનું છપાવેલું.

બાળબોધ-દોહા ચોપાઈ સહિત શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાન્તર રામાયણનાં બ્રહ્માંડ  
ભાષાન્તરો છપાયાં છે. પણ આજ દીવસ સુધી આ રામાયણના જેવું  
કોઈની ઠેકાણે રસમય, સરલતાથી સમજી શકાય તેવું ભાષાન્તર  
છપાણું નથી; માટે રામાયણનું એક વખત ભાષાન્તર વાંચવાથી બીજી  
રામાયણના ભાષાન્તર વાંચવાં ગમશે નહિ.

ચીકણા કાગળ, મજબૂત સુંદર પાકું પુઠું છતાં મુલ્ય રૂ. ૬-૦-૦.

બહારગામ માટે પોસ્ટેજ જુડું.

---

પંડિત નારાયણ મુળજી પુસ્તકાલય.

૬૦ કાલ્યાણેવી રોડ, ઝવેરખાગ, નં. ૨૨૯, મુંબઈ ૨.

## સંગ્રહ કરવા લાયક પુસ્તકો.

— ૦ —

૧ બાલબોધ જ્યોતીષસાર સંગ્રહ	૦-૧૦-૦
૨ મૈથુની અને ટાંકીના રોગો.	૨-૦-૦
૩ માધવનિદાન મૂળ સહીત ગુજરાતી ભાષાંતર.	૨-૦-૦
૪ હારીત સંહિતા ગુજરાતી ટીકા.	૫-૦-૦
૫ અમૃત અહાર (દ્રવ્યટાંતો અને ભજનો સાથે)	૦-૬-૦
૬ જ્ઞાન પ્રદેશ ગુજરાતી	૧-૮-૦
૭ યોગાનંદ સ્વાનુભુતી ગુજરાતી.	૨-૮-૦
૮ રચામારહસ્યતંત્ર હિન્દી ટીકા	૩-૦-૦
૯ શિવનામ વલ્લભતા સંસ્કૃત	૧-૦-૦
૧૦ ચરીત્ર ચંદ્રીકા (ભકતોનાં આખ્યાનો)	૨-૪-૦
૧૧ જ્ઞાન્તી કપલાકર (દરેક પ્રકારની જ્ઞાન્તી માટે)	૫-૦-૦
૧૨ ધર્મસિદ્ધિ ગુ. ટી.	૬-૦-૦
૧૩ કેશવકૃતિ.	૧-૮-૦
૧૪ શબ્દાર્થ સીધુ (સંસ્કૃત ગુજરાતી શબ્દકોષ)	૮-૦-૦
૧૫ ગીત ગોવિંદ ગુજરાતી ટીકા પદ્યાત્મક (શ્રી કૃષ્ણ ગીતાંજલી)	૦-૧૨-૦
૧૬ પ્રાપાવાળી (૧૦૯૧૩ કુલ ગુ. શબ્દ કોષ)	૧-૮-૦

જ્યોતીષીઓ માટે કારાગાનાના લખાણની ચોપડીઓ પડવર્ગી જન્મ-પત્રીકાઓ તથા જન્મક્ષર લાઘનવાળા કારા કાગળ સસ્તો ભાવે મળશે.

પંડિત નારાયણ મુળજી પુસ્તકાલય.

૬૦ કાલ્યાણેવી રોડ, જવેર આગ, નં. ૨૨૯, મુંબઈ ૨.

૧ મગુ સંકીર્ણ ( સંપૂર્ણ હિન્દી )	૩૫-૦-૦
૨ યોતિર્વિદ્યામરણ ( સંસ્કૃત )	૨-૮-૦
૩ ઘ જીવન (લોલીખરાજ કૃત) ગુ. ડી.	૧-૦-૦
૪ શુશ્રુત આયુર્વેદ (મૂળ સહીત ગુજરાતી)	૧૦-૦-૦
૫ અષ્ટાંગ હૃદય વાગભટ્ટ (ઉત્તરસ્થાન) ગુજરાતી	૪-૦-૦
૬ શ્રી ભગવદ ગીતા (ગુજરાતી ટીકા) ૫ આનાથી ૧૦ રૂપિયા સુધી.	
૭ હરીમે:ડ સ્તોત્ર (વેન્દાન્ત) ગુજરાતી	૧-૦-૦
૮ પાતંજલયોગ દર્શન (યોગ) ગુ. ડી.	૨-૦-૦
૯ સરોદાચાર્ય સચિત્ર (યોગ)	૧-૮-૦
૧૦ ષટ્ક્રમદશા ( યોગ ) સંસ્કૃત	૦-૮-૦
૧૧ એકાદશી મહાત્મ્ય (ગુજરાતી ટીકા સહીત)	૧-૧૨-૦
૧૨ પુરૂષોત્તમ મહાત્મ્ય (ગુજરાતી ટીકા)	૧-૮-૦
૧૩ શ્રી મદભાગવતમંત્રણિક ( વદ-તુ-પ- ) (વલ્લભાચાર્યની ટીકા)	૧૦-૦-૦
પુરાણો કત કર્મ દર્પણ ગુજરાતી ત્રીપત્ર સાથે)	૬-૦-૦
નિર્ણય સિંધુ ( ગુજરાતી ટીકા )	૨૫-૦-૦
શ્રી કૃષ્ણ જન્મ ખંડ (ગુજરાતી) પૂર્વાર્ધ	૫-૦-૦
સંગીત પદ્યગત્ત વિદ્યા	૩-૦-૦
યુવતી સૌભાગ્ય રત્ન (સ્ત્રી ઉપયોગી ઉત્તમ પુસ્તક)	૦-૧૨-૦

સોનામાં મઢવા સાયક ઝીણામાં ઝીણી ગળામાં પહેરવા લાયક ઉંચી અસલ સાચા રૂદ્રાક્ષમાં માળાઓ હમારે ત્યાં મળશે. ૦-૮-૦ થી ૧૫-૦-૦ સુધી.

પાંડિત નારાયણ મુળજી પુસ્તકાલય.

૬ કાલ્યાણેવી રોડ, જવેરખાગ, નં. ૨૨૯, મુંબઈ ૨.





# Surya-Nama

or

Sun Adoration.

With Bijas & Mantra

accompanied with

Harmless physical Ex

based on

Best Scientific Ex

---

Edited &

IIARAKHCE

Khetwadi 5th year

For Mantra

Shrinant 13, 8

2nd Edition

# શ્રી ગણેશ

વા

# દાકિની

વિજયશંકર દિગ્ગજરામ ધોળકિયા.

ગાસ લેગક શ્રી શરીશચન્દ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય.

ગાસ રાજ ગણેશનો આ અનુવાદ

નામ આદ્યેય હજી માત ને પ્રેમથી

લા પ્રસંગે આચાર્ય મનેલા

જે રાજ ગણેશની સત્તા

નિહાસ આપણી આખ

પલ ઉમે નહે છે.

‘પુત્ર’ નવલકથાની

દાખમાં લીધા

નથી.

૩૫

---

ક'પની.

